لاالہ الااللہ محمد رسول اللہ

صابری مٹیریا میڈیکا (4 ایڈیشن)

Sabri Materia Medica (Fourth Edition)

(چہارم اضافہ شدہ اور ترمیم شدہ ایڈیشن)

تکمیل ہومیوپیتھی، تجدید ہومیوپیتھی، تسہیل ہومیوپیتھی

ڈاکٹر بنانے والے کتاب

جمعہ، 10 نومبر، 2023

ڈاکٹر علامہ ماجد حسین صابری (گجرات)

Classical Single Remedy Doctor

03494143244

https://web.facebook.com/HDrMajidHussainSabri

وہ کتاب جس کو پڑھنے کے بعد آپ بڑی آسانی سے کلینک چلا سکیں گے اور علاج کر سکیں گے۔ مجھے سے بہت سے ڈاکٹر نے کال کرکے کہا کہ ہمیں ہومیوپیتھک کی کسی کالج یا ڈاکٹر یا کتاب پڑھ کر ایسی سمجھ نہیں آئی جیسی سمجھ آپ کی کتاب پڑھ کر آئی ہے۔ الحمدللہ، ثم الحمدللہ۔ یہ کتاب پڑھ کر آپ صحیح معنی میں ہومیو ڈاکٹر بن جائیں گے۔

وہ کتاب جس میں ہر ہومیوپیتھ ڈاکٹر کے لئے بہت کچھ ہے اور آپ کو ڈاکٹر بنانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ وہ کتاب جس میں انسانیت کی حقیقی مستقل قدرتی صحت موجود ہے۔ وہ صحت، توانائی، اور طاقت جو 15 سال کی عمر میں عموماً ہر انسان کو حاصل تھی۔ الحمدللہ، میں نے اس کتاب پر دن رات محنت کی ہے۔ اس کا اجر اللہ تعالی کے سوا کوئی نہیں دے سکتا۔ اللہ تعالی اس کتاب کو دنیا اور آخرت میں خیر کا ذریعہ بنائے، اپنے بارگاہ مقدسہ میں قبول فرمائے۔

ایک وقت آئے گا کہ ہنیمن کے بعد ہومیوپیتھک میں میرا ہی نام لیا جائے گا۔ ان شاء اللہ۔

اس کتاب کا طرز بیان ایسا ہے جو ہومیوپیتھک سمجھنے کی طرف مائل کرتا ہے۔ آسان سمجھنے میں آنے والا طرز بیان ہے۔ اس کتاب کو 11 بار اور کاشی رام انسائکلوپیڈیا کو 11 بار پڑھیں، ان شاء اللہ، آپ کو ہومیوپیتھک کی ضرور سمجھ آئے گی۔ ان دونوں کتابوں کو تمام زندگی بار بار پڑھتے رہنا، ان شاء اللہ، دن بدن ترقی کرتے جائیں گے۔

کتاب کی قیمت

کتاب کی قیمت: 7000 ہے۔ یہ اس لئے کہ اس کتاب کو لکھنے میں میرے 10 سال لگے ہیں۔ اس کتاب کی ہر بات ریسرچ، تحقیق اور مشاہدات کرنے کے بعد بڑی ذمہ داری سے لگی گئی ہے۔ یہ کلینکل پریکٹس کی بنیاد پر لکھی ہوئی کتاب ہے۔ یہ صرف دوسری کتاب سے نقل شدہ یا سنی سنائی باتوں نہیں۔ اس کتاب کو پڑھ کر ابھی تک لاتعداد سٹوڈنٹ نے ناامیدی سے نکل کر کلینک شروع کیا اور بے شمار ڈاکٹروں کا کلینک چلایا ہے۔ یہ صرف مٹیریا میڈیکا نہیں بلکہ اس میں ہومیوپیتھک ڈاکٹروں کے لئے ہر ضروری اور مشکل موضوعات شامل ہیں۔ یہ ہر موضوع پر بات کرنے والی کتاب ہے۔ اس کتاب نے ہومیوپیتھک ڈاکٹرز کی تمام تر مشکلات اور مسائل کو حل کر دیا ہے۔ آپ کو یہ کتاب صرف مجھ سے ملے گی۔ اس کے حقوق میرے پاس محفوظ ہیں۔ یہ کتاب کسی کو پبلش کرنے یا اس کے کسی حصہ کو شائع کرنے کی کسی کو بھی اجازت نہیں ہے۔ اس کی PDF بنانے کی بھی اجازت نہیں ہے۔ ورنہ ہم قانونی کاروائی کروا سکتے ہیں۔

انسان کی زندگی کا حقیقی مقصد؟

الحمد للہ، زندگی میں ایک بڑا گول اور مقصد حاصل کر لیا ہے۔ میں اللہ تعالی کے فضل و کرم سے کامیاب لوگوں میں سے ہوں۔ وہ میری کتاب صابری مٹیریا میڈیکا ہے۔ 800 بڑے صفحات پر ایک جامع ہومیوپیتھک کتاب ہے۔ الحمد للہ 500 ڈاکٹروں اور سٹوڈنٹ نے فون کال کرکے کتاب کی مبارک باد دی اور شکریہ اداء کیا ہے۔ اللہ تعالی اپنے فضل و کرم سے اس نیکی کی حفاظت فرمائے اور دونوں جہانوں میں اس کا اجر عظیم عطاء فرمائے۔ زندگی میں کوئی بڑا کام کر سکنا بہت کم لوگوں کے نصیب میں ہوتا ہے۔ اللہ تعالی سب کو توفیق عطاء فرمائے۔

جو کامیاب ہو چکا ہو، وہ کامیابی کے تمام اصول و قوانین کو جانتا ہوتا ہے۔ وہ کامیابی کی راہ اور اس پر چلنا جانتا ہے۔ وہ رستے کی تمام تر مشکلات اور مصائب کو جانتا ہے۔ ہر چیلنج کا مقابلہ کرنا جانتا ہوتا ہے۔

میں نے اپنے تین شاگردوں کو بڑا میشن دیا ہے۔ ان کی مدد کرنے کا وعدہ بھی کیا ہے۔ اس کی تفصیل اور اس کو پورا کرنے کا طریقہ کار بھی بتایا ہے۔ وہ تینوں ہومیوپیتھک ڈاکٹر ہیں۔ میں نے ان تینوں کو کہا کہ اگر تم یہ کام کرتے ہیں، تو ہومیوپیتھی کیمونٹی میں تمہاری بھی اتنی عزت ہوگی جتنی میری ہے۔ ہاں، میں نے تم کو جو کام دیا ہے وہ وقت، محنت، توجہ، مشکلات کا سامنا، اور پختہ ارادہ مانگتا ہے۔ کوئی بھی بڑی کامیابی کم وقت اور بغیر محنت شاقہ کے نہیں ملتی ہے۔ جلد بازی نہ کرنا، ہمت نہ ہارنا، ناکام نامراد لوگوں کی بات بالکل نہ سننا، ہمیشہ اللہ تعالی سے دعا مانگتے رہنا اور لوگوں کی شر سے اس کی پناہ مانگتے رہنا، مسلسل محنت کرنا، کبھی مایوس نہ ہونا، سب کاموں سے زیادہ اپنے کام کو اہمیت اور وقت دینا۔

سب سے بڑی وہ نیکی ہوتی ہے، جس کا فائدہ عام ہوتا ہے۔ اس کا فائدہ بے شمار لوگوں کو ہوتا ہے۔ اس کا فائدہ آپ کو بھی، آپ کی اولاد کو بھی، آپ کے ملک کو بھی اور آپ جس کیمونٹی میں کام کرتے ہیں، ان کو بھی ہوتا ہے۔ یہ نیکی دونوں جہانوں میں کام آتی ہے۔ اللہ تعالی اس طرح کی نیکی سے سب سے زیادہ راضی ہوتا ہے۔ اللہ تعالی کی نظر میں عزت سب سے قیمتی چیز ہے۔ کوئی بھی نیکی یا گناہ کرتے وقت یہ بات خوب یاد رکھنا کہ اللہ تعالی تم کو دیکھ رہا ہے۔ اللہ تعالی سے شرم کرنا۔ تمہارے ساتھ اللہ تعالی نے جو فرشتے مقرر کئے ہیں وہ بھی تم کو دیکھ رہے ہیں۔ تمہارے ساتھ شیطان موجود ہے وہ بھی تم کو دیکھ رہا ہے۔

زندگی میں کوئی بہت ہی بڑا کام کر جانا ہی زندگی کا اصل حقیقی مقصد ہے۔ یہ ہی زندگی کا ماحاصل اور کمائی ہے۔ یہ ہی کامیابی کی اصل راہ ہے، کہ تمہارے جانے کے بعد تمہاری نیک نامی ہمیشہ باقی رہے اور کوئی تم کو دعا دینے والا تمہارے پیچھے ہو۔ وہ انسان بڑے نصیب والا ہے جس کو کوئی دعا دینے والا ہو۔

ہاں۔ اکثر لوگوں کی زندگی بے مقصد ہوتی ہے۔ جب ان کی موت ہوتی ہے تو وہ پیچھے انسانیت اور دین کے لئے کچھ چھوڑ کر نہیں جاتے۔ اس طرح کے لوگوں کی زندگی فضول ہوتی ہے۔ یہ اکثر لوگوں کی زندگی ہے۔ تو اس کی پیروی نہ کرنا۔ اپنی زندگی کا کوئی بڑا گول بنانا اور اس کو حاصل کرنے کی کوشش کرنا۔ اللہ تعالی بے مقصد زندگی سے بچائے۔

اے میرے بیٹے! اپنی زندگی میں کوئی بہت بڑا کام ضرور کرنا۔ یہ زندگی کا ماحاصل اور مقصد ہے۔

اللہ تعالی کی "بارگاہ صمد" سے بڑے کام کا دونوں جہانوں میں بڑا اجر ملتا ہے۔ وہ بہت مہربان، بہت رہنمائی کرنے والا، زبردست انتقام لینے والا، محبت کرنے والا، ساتھ دینے والا، ہر ایک شر سے بچانے والا، حامی و ناصر ہے۔ اس کی پناہ سب سے بہترین پناہ ہے، اس کی محبت سب سے بڑی محبت ہے، اس کی وفاء سب سے زیادہ ہے، اور اس کی رحمت کا دروازہ ہر وقت کھلا ہے۔ اس سے دوستی لگاؤ، وہ تیرا کارساز، بہترین وکیل، اور قوی مددگار ہے۔ وہ اس جگہ سے اپنے اولیاء (دوستوں) کی مدد کرتا ہے، جہاں سے گمان بھی نہیں ہوتا۔

اے میرے بیٹے اور میرے پیارے شاگرد! اللہ تعالی تجھے بامقصد زندگی دے، تو انسانیت اور دین کے لئے کوئی بڑا کام کر سکے۔

میں چاہتا ہوں کہ تو بامقصد بامراد زندگی گزارے تاکہ تیرے مرنے کے بعد تجھے کوئی دعا دینے والا، کوئی نیک نام سے یاد کرنے والا ہو، آخرت میں بھی تجھے اس کا بڑا اجر ملے۔ اللہ تعالی کی دوستی اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی رحمت تم پر ہمیشہ نازل ہوتی رہے گی۔

اگر تجھے کوئی بڑا کام نہیں مل رہا اور تو بلا مقصد محنت کر رہا ہے، تو مجھ سے رابطہ کر لے۔ امید ہے کہ میں تیری رہنمائی کر سکوں گا۔ جو خود بڑی کامیابی یا بڑا کارنامہ کر لیتا ہے اسے رہنمائی کرنا بھی آتا ہے۔ بڑ سوچ کے مالک اور وسیع علم کے سمندر ہی کچھ بڑا کام کر پاتے ہیں۔ کم علم اور کتابوں سے دور لوگ اپنی زندگی میں کوئی بڑا کام نہیں کر پاتے۔ تو زیادہ سے زیادہ کتابیں پڑھ۔ کتابوں سے علم ملتا ہے۔ علم سے شعور۔ شعور سے مقصد۔ مقصد سے حقیقی زندگی ملتی ہے۔

انتساب

اپنی والدہ مرحومہ (رحمہ اللہ تعالی علیہا) کے نام جن کی دعاؤں کے صدقہ مجھے آج یہ علمی مقام و مرتبہ ملا، میں اپنی زندگی میں ایک بڑا کام کر سکا۔ بڑے نصیب والے ہیں، وہ لوگ جو اپنی زندگی میں کوئی بڑا کام کر جاتے ہیں۔ جن کی نیک نامی باقی رہتی ہے۔ حشر کے میدان میں وہ رسواء نہیں ہوں گے۔ میری ماں کہا کرتی تھی کہ جب ماجد کو دوائیاں دینی آجائیں گی تو وہ اپنی زندگی میں کامیاب ہو جائے گا۔ الحمد للہ، اب دوائیاں دینی آگئی ہیں، اللہ تعالی نے کامیابی زندگی عطاء کی ہے۔

اپنے بھائی ساجد کے نام، جس نے زندگی میں مجھے سب سے زیادہ سپوٹ کی اور ہر طرح کا ساتھ دیا۔ اللہ تعالی اسے اجر عظیم عطاء فرمائے۔

اپنے بیٹے محمد ابراہیم صابری (ابھی اس کی عمر 5 سال ہے) کے نام جس کی محبت کی وجہ سے میں آج زندہ ہوں۔ جب مصیبت کے چار سالہ دور میں امید زندگی ختم ہو گئی تو اس کی مسکراہٹ نے سہارا دیا اور جینے کی امید دلائی۔ جب تمام رشتہ دار، دوست، شاگرد، ہمسائے، اور ہمدرد چھوڑ جائیں، تو کسی ایک کا سہارا کافی ہوا کرتا ہے۔ وہ اللہ تعالی کی رحمت ہوتا ہے۔ وہ مجھ سے بہت محبت کرتا ہے۔

اپنی بیگم صاحبہ کے نام جس نے چار سال ہر طرح کے مصائب والم کے باوجود سب سے زیادہ ساتھ دیا اور ہر طرح کی تکلیفات میرے ساتھ میرے لئے برداشت کی۔ پاک دامن، نیک صفت، باحیاء، باوفاء، ذہین، خوبصورت، ہمدرد، مصیبت کے وقت ساتھ دینے والی، خوف خدا رکھنے والی ہمسفر کسی کسی نصیب والے کو ملتی ہے۔

اپنے استاذ مکرم علامہ خالد محمود قادری اشرفی (جانی چک) کے نام کہ جن کی محبتوں اور طرفداریوں کی وجہ سے 9 سالہ عالم دین کورس مکمل کر سکا۔ ان کی محبتیں زندگی کے خوبصورت لمحات ہیں۔ یہ علم دین کی ہی برکت ہے کہ میں دنیا کا ہر علم احسن طریقہ سے سمجھ سکتا ہوں۔ اسلامی مدارس میں 24 علوم پڑھائے جاتے ہیں۔ وہ انسانی ذہن کو وسعت اور شعور دیتے ہیں۔ اللہ تعالی سے علم والے ہی ڈرتے ہیں (القرآن)۔

ان سب سے بڑھ کر اللہ تعالی کے نام جس نے میری ہر مشکل میں رہنمائی فرمائے، ہر معاملہ میں روحانی مدد فرمائے، رحمت العالمین رسول اللہ ﷺ کے نام جن کی رحمت کا سایہ سب پر قائم ہے، اپنے مرشد علاؤالدین علی احمد صابر کلیری رحمہ اللہ علیہ کے نام جن کی نظر فیض سے یہ عاصی دلِ روشن ہے۔

اللہ تعالی ہر مسلمان کو اچھے مددگار عطاء فرمائے۔ نیک لوگوں کی دوست اللہ تعالی کی مدد ہوتی ہے۔ اللہ تعالی سب کو نیک ہمدرد ذہین کامیاب دوست عطاء فرمائے۔ زیادہ سے زیادہ عطاء فرمائے۔ مصیبت کے وقت مددگار کا ملنا مصیبت کا خاتمہ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر علامہ ماجد حسین صابری (گجرات)

کتاب صابری مٹیر یامیڈیکا پر کچھ ڈاکٹرز کے تبصرے

صابری مٹیر یامیڈیکا پر محترم جناب ڈاکٹر شہزاد خالد رضوان (حافظ آباد) کا بہت ہی پیارا تبصرہ!

صابری میٹر یامیڈیکا ہومیوپیتھک کی بے تاج بادشاہ کتاب، ہر ہومیو کا سوال جو آپ کرنا چاہتے ہیں، کریں۔ یہ کتاب آپ کے ہر سوال کا جواب دے گی، کوئی دوائی، کوئی علامت، کوئی بیماری، جو آپ جاننا چاہتے ہیں، اس میں آپ کو ملے گی۔ سنا ہے لکھنا بڑا مشکل فن ہے مگر لکھنے والے ہی تو مشکل آسان کر دیتے ہیں۔ اس کتاب میں ہومیوپیتھی جیسے مشکل مضمون کو مصنف نے اتنا آسان کر دیا ہے کہ ہم برملا طور پر کہہ سکتے ہیں کہ: "نئے انداز سے لکھی گئی، منفرد کتاب، آج تک ایسا انداز آپ نے ہومیوپیتھی میں پہلے نہیں دیکھا ہوگا"۔ جو جناب محترم ڈاکٹر ماجد حسین صابری صاحب (گجرات) کی دس سالہ محنت کا نچوڑ ہے۔ یہ کتاب گوہر نایاب سے کم نہیں۔ ہومیوپیتھک ڈاکٹر شہزاد خالد حافظ آباد منگل، 17 اکتوبر، 2023

گجرات کے نامور مشہور محترم جناب ڈاکٹر الماس حاجی کا میری کتاب صابری مٹیر یامیڈیکا پر بہترین تبصرہ!

ہم سمجھتے ہیں کہ ہم نے خود بھی ہومیوپیتھی میں کوئی کارنامہ نہیں کیا۔ لیکن گجرات کے ہومیوپیتھک ڈاکٹر ماجد حُسین صابری نے ایک کارنامہ کیا ہے کہ انہوں نے ہومیوپیتھک پر آخری کتاب لکھ دی ہے، اس کے نام میں تو میٹر یا میڈیکا آتا ہے، پر یہ صرف میٹر یا میڈیکا کی کتاب نہیں، یہ ایک عام ہومیو ڈاکٹر کا کلینک پر اُس کا ساتھی یا اسسٹنٹ کتاب ہے، جس کے بغیر آج کے دور میں ہومیوپیتھک پریکٹس تقریباً ناممکن ہے۔

ڈاکٹر ماجد صابری صاحب نے اس کتاب ایسی ہومیوپیتھک ادویات جن کی روزمرہ میں پریکٹس کی ضرورت ہوتی ہے، اور جو بار بار استعمال ہوتیں، انکا میٹر یا میڈیکا، اور انکی پوٹینسی دینے کا طریقہ پر مشتمل پاکستان کا سب سے بہترین میٹر یا میڈیکا لکھا ہے۔ کسی مریض کی Constitution دوا نکالنا یا میازم معلوم کرنا، اب مسئلہ نہیں رہا۔

آپ چار سال DHMS کے دوران اتنا علم حاصل نہیں کرتے جتنا آپ اس ایک کتاب صابری میٹر یا میڈیکا کتاب کو پڑھ کر حاصل کر سکتے ہیں۔ اور اپنی ہومیوپیتھک پریکٹس کو کامیاب بنا سکتے ہیں۔

آپ لوگ نزلہ زکام کھانسی بخار اور کبھی کبھی ہیپاٹائٹس یا گُردے کی پتھری کو ہومیوپیتھک دوا سے نکالنے کو بڑا کارنامہ کہتے ہیں، جی نہیں یہ کوئی کارنامہ نہیں۔ یا وہ ڈاکٹرز جو ایک دن میں 420 مریض دیکھ لے اس کو بڑا کارنامہ کہتے ہیں، جب کہ ہسپتال کا سیکورٹی گارڈ ہومیوپیتھک ڈاکٹر نعیم کے مطابق وہ روز پانچ سے دس ہزار مریض دیکھتا ہے، مریضوں کو اپنے کلینک سے گزارنا یا ہسپتال کے دروازے پر سے گزرتے مریض دیکھنا کوئی کارنامہ نہیں۔

ایسے مریض کا علاج کرنا، جو دیگر طریقہ علاج میں ناقابل علاج ہو چکے ہوں، ان کا پیور ہومیوپیتھک علاج کرکے، اپنے تجربات و مشاہدات اس انداز میں پیش کرنا کہ دوسرے بھی اس سے مستفید ہو کر، لوگوں کا یا مریضوں کا علاج کرکے ہومیوپیتھی کیلئے نیک نامی کمائیں، یہ کارنامہ ہے۔ اس کتاب میں کیورڈ کیسسز بھی موجود ہیں۔ اس کتاب میں لاعلاج بیماریوں کا ہومیوپیتھک علاج کرنے کا طریقہ بیان کیا گیا ہے۔

ڈاکٹر فائزہ خوشنود لاہور کا میری کتاب پر تبصرہ

میں ہومیو فزیشن فائزہ خوشنود عرصہ بیس سال سے ہومیوپیتھی سے منسلک ہوں۔ اور گیارہ سالوں سے رفاہ عامہ ہسپتال شاد باغ لاہور میں باقاعدہ پریکٹس کر رہی ہوں۔

ہومیوپیتھی پڑھتے ہوئے، سیکھتے ہوئے، مریض دیکھتے ہوئے دو دہائیاں گزر گئیں۔ کالج میں ہومیوپیتھی پڑھتے ہوئے، اور کالج کے بعد پریکٹس کرتے ہوئے بہت سی کتابیں پڑھیں۔ جارج وتھالکس کو پڑھتے ہوئے آگاہی کا ایک اور نظریہ سامنے آیا۔ وہ باتیں، وہ علامتیں، جن کو ایلوپیتھی کوئی اہمیت نہیں دیتی، پرواہ نہیں کرتی ان علامت کو مدنظر رکھ کر جارج وتھالکس نے مریضوں کو شفایاب کیا۔

یہ علامات حیرت انگیز تھیں۔ یہ طریقہ علاج مجھے بہت اچھا لگا۔ یہ کامیاب آسان طریقہ کار، طریقہ علاج سیکھنے کا بہت ہی شوق اور لگن دل میں پیدا ہوئی۔۔ ایسا کون ہو سکتا ہے جو یہ طریقہ سکھائے؟ پھر نیت بامراد ڈاکٹر ماجد حسین صابری سے اللہ نے ملوا دیا۔ ان کا طریق تشخیص، طریقہ علاج سب کا سب بہترین اعلیٰ اور قابل عمل تھا۔

اور آج ان کی کتاب صابری میٹیر یا میڈیکا ہمارے ہاتھوں میں موجود ہے۔ میسر ہے۔ میں اللہ باری تعالیٰ کا جتنا شکر ادا کروں وہ کم ہے۔ آج اللہ نے ایک ایسی کتاب ہمیں میسر کر دی کہ: ہمیں گھروں میں پیناڈول رکھنے کی ضرورت نہیں رہی۔ میرے گھر فلیجل ختم ہو چکی ہے۔

ایک ایسی کتاب ،ایک ایسا انسائیکلو پیڈیا جسے پڑھنے کے لئے ہومیو فزیشن ہونا ضروری نہیں۔۔۔

ایک آسان قابل فہم سلیس اردو میں لکھی گی کتاب ، صابری میٹیریا میڈیکا۔جس میں ڈاکٹر ماجد صاحب نے ایکوٹ کیسز میں استعمال ہونے والی ادویہ۔مزمن کیسز میں استعمال ہونے والی ادویہ۔شفاکی راہ میں حائل رکاوٹیں۔کیس ٹیکنگ فارم۔درست پوٹینسی کا انتخاب۔

اور آخر میں ہماری رہنمائی کے لئے ان کے کامیاب کیسز پر سیر لاحاصل گفتگو کی۔کہ ایک نالائق سے نالائق شخص بھی پڑھے تو میرا دعوی ہے کہ وہ کامیاب ہومیو پیتھ بنے گا۔اور ایک ہومیوپیتھی اپنے مریضوں کا علاج کر سکے گا۔نزلہ زکام کے مریض ایک طرف ان مریضوں کا علاج بھی کرے گا جنھیں ایلوپیتھک ڈاکٹر حضرات لاعلاج قرار دے کر زندہ در گور کر چکے ہیں۔ان شاء اللہ۔۔۔اللہ تعالیٰ صابری میٹیریا میڈیکا کو اتنی ہی کامیابیوں سے نوازے گا۔۔۔

اللہ تعالیٰ ڈاکٹر ماجد حسین صابری کو اجر عظیم دے۔اور انکے شاہکار صابری میٹیریا میڈیکا کو ڈھیروں ڈھیر کامیابیوں سے نوازے۔ہر فزیشن کی میز کی زینت بنے اور کتاب ورلڈ ریکارڈ قائم کرے۔

میری نیشنل ہومیوپیتھک کونسل سے دل کی گہرائیوں سے گزارش ہے کہ اسی میٹیریا میڈیکا، صابری میٹیریا میڈیکا کو نصاب میں شامل کرے۔ہومیوپیتھی کا ہر طالب علم اس کتاب کو پڑھے، یاد کرے۔اس پر عمل کرے۔اور کامیاب ہومیو پیتھ بنے۔اور انسانیت کو آسان اور سستی شفا دلانے میں کامیابی کے جھنڈے گاڑے۔آمین الٰہی آمین۔

میری آپ سب سے درخواست ہے۔آپ کتاب خریدیں۔کتاب پڑھیں۔کتاب سمجھیں۔اور پھر اپنے مریضوں گھر والوں کا کامیاب علاج کریں۔

جزاک اللہ، ہومیو فزیشن فائزہ خوشنود

گجرات کے مشہور و معروف ڈاکٹر ساجد محمود ملاں کا نفیس تبصرہ

جناب عزت مآب علامہ ڈاکٹر ماجد حسین صابری صاحب کی گولیکی گجرات ساجد ہومیوپیتھک کلینک پر تشریف آوری اور چھ گھنٹوں پر مشتمل طویل ہومیوپیتھک پر تبادلہ خیالات اور محترم نے اپنی کتاب 📗 صابری مٹیریا میڈیکا 📗، ماشاءاللہ کتاب واقعہ ہی قابل تعریف ہے لیکن یاد رکھیے کوئی بھی چیز کامل نہیں ہوتی کامل یا پرفیکٹ صرف اللہ کی ذات ہے لیکن یہ کتاب آپ کی ہومیوپیتھی میں پریکٹس اور تشنگی کو ان شاءاللہ کافی حد تک مکمل کرے گی یہ کتاب بہت سارے پہلوؤں سے ہومیوپیتھی کے لیے ایک جدید ترین اضافہ اور عظیم تحفہ ثابت ہوگی ان شاء اللہ 🌹 باقی اس کتاب پہ میں اپنا ریویو دے چکا ہوں اور میں اس پہ متفق ہوں میں محترم ڈاکٹر ماجد حسین صابری صاحب کا بہت مشکور ہوں جنھوں نے اپنی 10 سالہ محنت کی کاوش مجھے ساجد ہومیوپیتھک کلینک گولے کی پر تشریف لا کر پیش کی اور مجھے فخر ہے کہ مجھے زندگی کے پانچ چھ گھنٹے ان کی رفاقت نصیب ہوئی اور ان سے بہت کچھ سیکھنے کو ملا اور بہت زیادہ نالج شیئرنگ ہوئی آپ سب دوستوں سے بھی درخواست ہے کہ آپ بھی 📗 صابری میٹیریا میڈیکا 📗 خریدیں اور اس کا مطالعہ کریں اور اس کو اپنے کلینک کی زینت بنائیں ان شاءاللہ تعالیٰ آپ اس سے بہت زیادہ استفادہ حاصل کریں گے یہ آپ کے لیے بہت مفید ثابت ہوگی اور اسے ہر گھر کے لیے اور ہر فرد کے لیے میں ریکمنڈ کرتا ہوں کیونکہ یہ ہر گھر اور فرد کے لیے بھی اتنی ہی مفید ہے جتنی کسی ڈاکٹر کے لیے 👌 آخر میں ڈاکٹر ماجد صاحب جو کہ عالم بھی ہیں ہومیوپیتھک ڈاکٹر بھی ہیں محقق بھی ہیں اور ضلع گجرات کا فخر ہیں ان کا پھر شکریہ ادا کرتا ہوں اور امید کرتا ہوں کہ وہ اسی طرح اپنی تحقیق اور محنتوں سے ہومیوپیتھی میں نئے سے نئے علمی ابواب کا اضافہ کرتے رہیں گے ان شاءاللہ 🙏 بہت شکریہ 🙏

کتاب صابری مٹیریا میڈیکا کے مصنف: ڈاکٹر ماجد حسین صابری (گجرات). کامل ہومیوپیتھک کلینک۔۔۔03494143244

صابری مٹیریا میڈیکا پر میرا ذاتی تبصرہ

الحمدللہ، مجھے بہت زیادہ ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ آپ ہومیوپیتھک کے مجدد ہیں. میری کتاب صابری مٹیریا میڈیکا میرا تجدیدی کارنامہ ہے. یہ سب اللہ تعالیٰ کی روحانی مدد اور رہنمائی سے ہی ممکن ہو سکا ہے.

کوئی بھی اعتراض کرنے سے پہلے ایک بار میری کتاب صابری مٹیریا میڈیکا ضرور پڑھ لینا. جس ڈاکٹر نے میری کتاب ایک بار پڑھ لی وہ زندگی میں کبھی یہ نہیں کہہ سکتا کہ مجھے ہومیوپیتھک کی سمجھ نہیں آ رہی. میں نے 10 سال دن رات محنت کرکے ہومیوپیتھک ڈاکٹر کی تمام تر مشکلات کو حل کر دیا ہے. میں نے 10 سال صرف اس ایک بات پر محنت اور توجہ دی ہے کہ میں ہومیوپیتھک ڈاکٹر کو ہومیوپیتھی سکھا سکوں اور ان کی تمام مشکلات دور کر سکوں.

الحمدللہ، اللہ تعالیٰ نے مجھے اپنے مقصد میں کامیاب کر دیا ہے. اللہ تعالیٰ نے رسول اللہ رحمت للعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کے صدقہ قبول کیا۔ میری کتاب کی برکت سے بے شمار ہومیوپیتھک ڈاکٹر کے کلینک چل چلے ہیں، اور لاتعداد سٹوڈنٹ نے اس کتاب کی مدد سے کلینک شروع کر لیا ہے. آپ بھی اس کتاب کو پڑھنے کے بعد کلینک بنا سکیں گے، مریضوں کو شفایاب کر سکیں گے. میری کتاب صابری مٹیری میڈیکا کو ایک بار ضرور پڑھنا.

یہ کتاب صابری مٹیریا میڈیکا پہلا اسلامی مٹیریا میڈیکا ہے. میرا کام آپ کو سکھانا تھا، سوسکھا دیا، اب کتاب پڑھنا، اس پر عمل کرنا، محنت کرنا، ہومیوپیتھک کو ہر روز سب سے زیادہ وقت دینا آپ کا کام ہے. ان شاء اللہ، ہزاروں سالوں تک ہومیوپیتھک دنیا مجھے یاد رکھے گی، کوئی مجھے دعا دینا والا، کوئی میرے لئے نفل پڑھنے والا اللہ تعالی کے فضل وکرم سے ضرور ہوگا. بلکہ آخرت میں بھی اس بڑی نیکی کا اجر عظیم ملے گا. خیر الناس من ینفع الناس. دوستو! دعاؤں میں یاد رکھنا، اللہ تعالی آپ کے رزق میں اضافہ فرمائے اور آپ کے تمام مریضوں کو شفایاب کرے.

جمعرات،19 اکتوبر،2023۔ڈاکٹر ماجد حسین صابری۔گجرات پاکستان۔کامل ہومیوپیتھک کلینک۔

https://www.facebook.com/HDrMajidHussainSabri

مقدمہ کتاب

آپ کو اس کتاب میں کیا ملے گا؟

1. 10 عام ایکوٹ امراض، ان کی علامات اور علاج۔ 37 ایکوٹ امراض کی ادویہ اور ان کی کلیدی علامات۔ ایکوٹ امراض میں ادویہ استعمال کرنے کا طریقہ اور کیس ٹیکنگ کا طریقہ۔ بخار کی 26 اقسام اور بخار کے مریض کا کیس حل کرنے کے لئے سوال نامہ۔ ان شاء اللہ، یہ 37 ایکوٹ میڈیسن والا مضمون پڑھ کر آپ کے لئے روز مرہ کے عام امراض جیسا کہ درد سر، زکام، گلا خراب، سینہ کے امراض، پیٹ درد، دانت درد، خارش، کھانسی وغیرہ کا علاج کرنا بالکل آسان ہو جائے گا۔ اس سے آپ کا حوصلہ بڑھے گا اور آپ مزید محنت کریں گے۔ میرا 37 ایکوٹ میڈیسن پر بڑا لیکچر بھی میری یوٹیوب چینل پر موجود ہے۔ وہ بھی لازمی سننا۔(https://youtu.be/o11FFrzF5-o)
2. 37 ادویہ کی کلیدی تمام علامات اور کلیدی علامات کا آسان طریقہ سے بیان، جن کی ہر ہومیو پیتھ کو تلاش ہوتی ہے۔ خاص کر بخار کی 26 اقسام حیران کن ہیں، جن کی افادیت لامتناہی ہے۔ الحمد للہ، 37 ایکوٹ میڈیسن والے مضمون سے سٹوڈنٹ اور ہومیو شائقین کو بہت زیادہ فائدہ ہوا ہے۔ یہ مضمون میری کتاب کا سب سے مشہور مضمون ہے۔ اگر آپ ابھی ڈپلومہ کر رہے ہیں اور سٹوڈنٹ ہیں تو آپ ابھی سے یہ 37 ایکوٹ میڈیسن کا مطالعہ اور پریکٹس شروع کر دیں۔ کسی بھی کام کی صحیح پوری سمجھ اس کام کو کرنے سے آتی ہے۔ جیسا کہ پانی میں تیراکی کرنا ہے۔ اگر آپ پانی سے باہر کھڑے رہ کر تیراکی سیکھتے رہیں گے تو تیراکی نہیں آئے گی۔ جب آپ پانی میں چھلانگ لگا کر سیکھیں گے تب آپ کو تیراکی آئے گی۔ اس لئے اس کتاب کو پڑھ کے فوراً پریکٹس شروع کر دیں۔
3. 13 ادویہ کا مختصر جامع آسان کامل بیان، جن کو پڑھنے کے بعد آپ اپنے گھر کا ڈاکٹر بن سکتے ہیں۔ آپ گھر کے روز مرہ کے عام امراض کا علاج کر سکیں گے۔ میں یہ خواہش ہے کہ: اس مضمون کو کوئی صاحب استطاعت یا پاکستانی ہومیو پیتھک کمیونٹی علیحدہ سے پبلش کر کے پاکستانی کے ہر گھر میں پہنچا دے اور ساتھ 13 ادویہ بھی دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہوگا۔ اس میں ہومیو پیتھک کی نیک نامی ہے اور لوگوں کا فائدہ بھی ہے۔ لوگ ہومیو پیتھک کی طرف پہلے سے زیادہ متوجہ ہوں گے۔ تاکہ عام لوگوں میں ہومیو پیتھک کا تعارف ہو اور وہ اپنی عام امراض کا خود علاج کر سکیں۔ یہ مضمون بھی بہت زیادہ سوشل میڈیا پر پسند کیا گیا ہے۔ اصول حفظان صحت اور ان 13 کا علم ہر انسان کو ہونا چاہئے تاکہ وہ اپنی صحت کو ہمیشہ قائم رکھ سکے اور چھوٹی چھوٹی باتوں کے لئے ڈاکٹر کے پاس نہ جانا پڑے۔
4. 100 مزاجی ادویہ (100 کانسٹی ٹیوشنل ریمڈی) کا انتہائی جامع، مختصر، عمدہ، آسان، عام فہم، اور قومی زبان میں تعارف۔ مزاجی ادویہ کی بے شمار ایسی علامات جن کا کسی ہومیو کتاب میں وجود ہی نہیں ہے بلکہ وہ میں نے ان ادویہ کے کرانک مریضوں سے نوٹ کی ہیں۔ یہ میری ذاتی تحقیقات میں سے ہے۔ آپ جب لوگوں کے مزاج جاننے میں مہارت حاصل کر لیں گے۔ مزاجی ادویہ کا حصر کہ وہ صرف 100 ہے، ہومیو میں سب سے پہلے میں نے بیان کیا ہے۔ یہ کام میرے تجدیدی کارناموں میں سے ہے۔
5. یہ کتاب ہومیو پیتھک کے 11 مٹیریا میڈیکا کا خلاصہ اور میری کلینک علامات پر مشتمل ہے، اتنی کتابوں کا خلاصہ لکھنا آسان کام نہیں ہے، نیز میری کلینیکل مشاہداتی علامات کی تعداد کل علامات کا 20% بنتا ہے۔ ان شاء اللہ، یہ کتاب ہومیو پیتھک کی تاریخ میں انقلاب برپا کرے گی۔ اس لئے اس کتاب میں لکھی ہوئی بہت سی باتیں، بیماریوں کا علاج اور ادویہ کی علامات اس سے پہلے کسی بھی مٹیریا میڈیکا میں نہیں ملیں گی۔ یہ دس سالہ ریسرچ کی بنیاد پر لکھی ہوئی کتاب ہے۔ یہ کتاب صرف دوسری کتابوں سے نقل کاپی کر کے نہیں لکھی گئی بلکہ اس کی ہر بات تحقیق ریسرچ کر کے لکھی گئی ہے۔ یہ کتاب نہ ہی نقل ہے اور نہ ہی اس میں کوئی بات ریسرچ تجربہ کے بغیر لکھی گئی ہے۔ ہر ہر بات کو تجربات اور مشاہدات حاصل کرنے کے بعد لکھا گیا ہے۔
6. نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق ہومیو پیتھک ادویہ کے مزاج، کہ کون سی ادویہ عضلات اعصابی، کون سی عضلاتی غدی، کون سی غدی عضلات، کون سی اعصابی عضلاتی ادویہ ہیں۔ اس سے انسانوں کی طب کے اعتبار سے قسمیں جاننے میں آسانی ہوگی۔
7. پوٹینسی کے بارے میں نایاب معلومات کا خزانہ، ڈھونڈنے سے بھی کسی جگہ سے نہیں ملتا۔
8. کرانک امراض کے لئے کیس ٹیکنگ فارم، جس کی ہر ایک ہومیو پیتھ کو ضرورت ہے۔

9. مجرب اور مستعمل ادویہ کی لسٹ، اس لئے کہ ہر دواء کلینک استعمال میں نہیں آتی، جو استعمال میں ہیں ان کا علم ہونا ہر ایک کے لئے ضروری ہے۔

10. کرانک امراض میں مریض کے لئے مزاجی دواء کے انتخاب کے لئے موڈ میتھڈ کا تعارف۔ اس سے آپ کو لوگوں کے مزاج پہچاننے کا طریقہ کار مل جائے گا۔ کہ آپ کا اپنا، آپ کے رشتہ داروں کا، آپ کے مریضوں کا ہومیوپیتھک کے مطابق علاج کیا ہے۔

11. دواء کے انتخاب کو آسان بنانے کے لئے 53 کرانک کامیاب کیسز۔ اس کو پڑھ کر آپ کیس نوٹ کرنے، مریض اور مرض کی تشخیص کرنے، دواء کا انتخاب کرنے، اس کی پوٹینسی نکالنے، اور اس کو دہرانے کا فن سیکھ جائیں گے۔ کسی بھی فلسفہ یا قانون کو دیکھ کر ہی اچھی طرح سیکھا جاتا ہے۔

12. دو صدیوں سے جو "میازم" کا مسئلہ کسی سے حل نہیں ہو پا رہا تھا۔ وہ میں نے اللہ تعالی کی روحانی مدد سے اس بک میں حل کر دیا ہے۔ وہ مسئلہ جو ایک معمہ بنا ہوا تھا، جس کو سمجھنا سمجھانا سب کے لئے مشکل تھا، اس کو میں نے اس کتاب کے شروع میں ہی حل کر دیا ہے۔ "میازم" کو سمجھنا بے حد ضروری ہے ورنہ کرانک کیسوں میں اکثر ناکام ہو جاتی ہے۔ آپ ان شاء اللہ، یہ "میازم" والا مضمون پڑھ کر میازم کو لازمی سمجھ جائیں گے۔ میازم والا مضمون بھی اس کتاب کے اعلی ترین مضامین میں شامل ہے۔

13. اس بک میں گنج پن، ڈپریشن، ہیپاٹائٹس B، موٹاپہ، لو بی پی، ہائی بی پی، تھیلیسیمیا، شوگر، اور فسچولہ وغیرہ کا یقینی علاج لکھا ہوا ہے۔ ان بیماریوں کے علاج کی تقریباً آدھی دنیا کو تلاش ہے۔ میں خود اس بات کا قائل ہوں کے بہت سی بیماریوں کے نام پر ہومیوپیتھک میں سنگل ادویہ موجود ہیں۔ ہاں، ہر بیماری کے نام پر سنگل ادویہ نہیں ہوتی۔ اس لئے "بیماریوں کے علاج" مضمون بھی اس کتاب میں شامل کر دیا ہے۔ یہ تیسرے ایڈیشن میں نہیں تھا۔ ابھی اس موضوں پر میرا کام جاری ہے۔ ان شاء اللہ 2 سالوں تک مکمل ہو جائے گا۔ جتنا لکھ دیا، وہ آپ سب ڈاکٹروں کے لئے بہت فائدہ مند ہو گا۔

14. یہ میری 10 سالہ محنت کا نتیجہ ہے۔ میں ان 2013 سے 2023 تک ہر روز اس کتاب میں کچھ نہ کچھ لکھا ہے۔ جس کی وجہ سے یہ ایک ضخیم کتاب بن گئی ہے۔ ہر بات مکمل تحقیق اور ریسرچ کے بعد بڑی ضماع داری سے لکھی گی ہے، جس کو آزما کر آپ اچھے نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کی جزا صرف اللہ تعالی ہی دے سکتا ہے۔ اس نے ہی ہم سب کو پیدا کیا ہے۔ کچھ کتابیں اتنی خوبیوں کی حامل ہوتی ہے کہ ان کا حصر نہیں کیا جاسکتا، یہ کتاب بھی ان ہی کتابیوں میں سے ہے۔ ان شاء اللہ، لوگ مجھے ہمیشہ دعاؤں میں یاد رکھیں گے اور کتابیوں میں میرا نام لیا جائے گا۔

15. اسباب الامراض (بیماریوں کی پیدائش کے اسباب و وجوہات) پر میں میں طویل کلام کیا ہے۔ جس میں مشہور تمام اسباب کا ذکر کیا جو انسان کو بیمار کرتے ہیں۔ کو دور کرنے کا طریقہ کار بھی بتایا ہے۔ آخر میں اسباب الامراض کے اعتبار سے 6 قسموں میں تمام بیماریوں کو تقسیم کر کے آپ کے لئے مریض کو سمجھنا آسان بنایا ہے۔ جو ڈاکٹر اسباب الامراض کو جتنا زیادہ سمجھتا ہے وہ اتنا زیادہ قابل ہے۔

16. اصول حفظان صحت، صحت مند طرز زندگی، اور متوازن غذا پر خصوصیت سے کلام کیا ہے۔ تمام تر کرانک کیسوں میں مکمل کامیابی ان ہی باتوں پر منحصر کرتے ہیں۔ اس لئے مجھ سے جتنا ہو سکتا تھا میں نے آپ سب کے لئے کیا۔ ہاں، آپ سب ( ) پر 3 بڑی کتابیں ضرور پڑھنا۔ اس لئے آپ کو غذا کے بارے میں سمجھنا آجائے گا۔ ایک ڈاکٹر پر لازم ہے کہ اس کے پاس نیوٹریشن کا اتنا علم ہو کہ کرانک کیسوں میں مریض کے لئے ڈائٹ پلین بنا سکے۔ ڈاکٹری آسان کام نہیں بلکہ بہت محنت اور مطالعہ والا کام ہے۔

17. یہ ایک مکمل ہومیوپیتھک بک ہے۔ یہ صرف مٹیریا میڈیکا نہیں بلکہ ہومیوپیتھک کے تمام بنیادی ٹاپک پر بات کرنے والی کتاب ہے۔ اس میں ہومیوپیتھک کے بارے میں سب کچھ ملے گا۔ ہاں ریپرٹری کو اس میں شامل نہیں کیا گیا۔ آپ اس کتاب کے ساتھ کینٹ ریپرٹری استعمال کریں۔ میں بھی کینٹ ریپرٹری ہی سب سے زیادہ استعمال کرتا ہوں۔

آپ کو اس کتاب میں کیا ملے گا (تفصیلا بیان) ؟

❖ 1۔ میری 10 سالہ ہومیوپیتھک پر محنت کا ماحاصل کتاب

میں نے اس کتاب میں اپنے ہومیوپیتھک کے لکھے ہو 8 مضامین کو جمع کیا ہے۔ یہ مضامیں میرے 10 سالہ محنت کا نتیجہ ہیں۔اللہ تعالی ہی اس کی جزاء دے سکتا ہے۔میں نے بغیر کسی لالچ کے آپ سب کے نفع کے لئے انٹرنٹ پر اس کتاب کا پہلا ایڈیشن PDF میں اپلوڈ کر دی ہے۔ میں نے یہ محسوس کیا کہ یہ بہت زیادہ مفید ہیں، اس لئے شائع کرنے سے قبل ہی آپ تک پہنچ جائیں،۔ان مضامیں نے بہت سے لوگوں کی زندگیوں کو بدلا ہے۔الحمد للہ، بہت سے ڈاکٹرز نے مجھے کال کرکے بتایا ہے کہ ان کا کلینک آپ کی کتاب اور آپ کے لیکچرز کی بدولت چل رہا ہے، اور ان کو بہت عرصہ بعد ہومیوپیتھی کی صحیح سمجھ آئی ہے۔اس کتاب نے بے شار مسائل ومشکلات کا حل پیش کیا ہے۔ بہت سے ہومیوڈاکٹرز کے کلینک ان کی مدد سے چل رہے ہیں۔ اللہ تعالی نے اس کتاب کو بے پناہ مقبولیت عطاء کی ہے۔ آپ اس کتاب کو ایک بار ضرور پڑھنا۔ اگر آپ ہومیو سیکھنے اور سمجھنے میں ناکام ہوگئے ہیں، تو یہ کتاب آپ کو کامیاب کردے گی۔آپ کا شوق پھر سے بحال کردے گی۔

میں نے یہ کتاب صرف ہومیوپیتھک کو آسان کرنے اور آپ سب ڈاکٹرز کے نفع کے لئے لکھی ہے۔ میں نے اس کتاب پر 10 سال محنت کی ہے۔اس محنت کا اجر اور بدلہ صرف اللہ تعالی ہی دے سکتا ہے۔

یہ کتاب ان کتابوں میں سے نہیں، جو 10،8 کتابوں کو سامنے رکھ کر 6 ماہ میں لکھ دی جائے، بلکہ یہ میری زندگی کا ماحاصل کتاب ہے۔ میں ہر روز اس کتاب میں کچھ نہ کچھ لکھتا رہتا ہوں۔2013 سے پہلے کا لکھنا شروع کیا ہوا ہے۔ کوئی بھی ڈاکٹر کسی بھی چیز پر لکھنے کی فرمائش کرتا ہے تو میں اس کو لکھ کر اس کتاب میں شامل کر دیتا ہوں، اپنی فیس بک پر شیئر بھی کر دیا تا ہوں، اور مجھے جو بھی چیز مفید لگتی ہے اس کا خلاصہ لکھ کر اس کتاب میں شامل کر دیتا ہوں۔ اللہ تعالی دونوں جہانوں میں نفع کثیر اور مقبولیت عطاء فرمائے اور حاسدین کے حسد سے محفوظ رکھے۔

❖ 2۔آسان قومی عالمانہ اردو زبان میں پہلا مٹیریا میڈیکا

کچھ مٹیریا میڈیکا کی اردو ٹھیک نہیں، کچھ مٹیریا میڈیکا کا ترجمہ ٹھیک نہیں، اور کچھ میں علامات بے ربط لگی ہیں۔اس لئے مٹیریا میڈیکا کو سمجھنا مشکل ہوتا ہے۔ مگر میرے اس صابری مٹیریا میڈیکا میں نہ اردو گرائمر کی خرابی ہے، نہ بے ربط جملے ہیں، نہ الفاظ آگے پیچھے ہیں، نہ فضول کوئی بحث ہے، اور نہ ہی مشکل الفاظ کا استعمال ہے، نہ ہی طویل ابحاث ہیں۔اس میں to the point بات ہوتی ہے، مرتب بات ہوتی ہے، اور صفائی کے ساتھ ہر علامت اپنے محل میں بیان کی جاتی ہے۔آسان الفاظ کا انتخاب کیا ہے۔ یہ ایک نئی طرز کا مٹیریا اور فلاسفی بک ہے۔ یہ کتاب ہماری پاکستانی قومی زبان اردو میں لکھی گئی ہے۔ جس طرح آپ کو دوسرے مٹیریا میڈیکا میں بے ربط جملے اور غیر مناسب الفاظ ملتے ہیں، وہ اس کتاب میں بالکل نہیں ہیں۔اس کی زبان عالمانہ اور نفیس ہے۔

مجھے ایک ڈاکٹر صاحبہ نے کہا کہ سر آپ کا انداز بیان اور کلام سب ڈاکٹرز اور مصنفین سے جداگانہ ہے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ علماء کا کلام عام لوگوں سے جدا ہی ہوتا ہے۔الحمد للہ رب العالمین۔

❖ 3۔ صرف مجرب اور مستعمل ادویہ پر مشتمل کتاب

میں نے اس مٹیریا میں صرف مستعمل اور مجرب ادویہ کا ذکر کیا ہے۔ جو ادویہ پریکٹس میں استعال ہی نہیں ہوتی، ان کو ترک کر دیا ہے۔فضول ادویہ کا مطالعہ کرنے سے انتشار ذہن پیدا ہوتا ہے، اور اصل مجرب ادویہ پر توجہ دینا مشکل ہوتا ہے۔ اس لئے میرے اس مٹیریا میڈیکا کی خصوصیت ہے کہ یہ صرف مجرب ادویہ پر مشتمل ہے۔اس مٹیریا میں 37 ایکیوٹ اور 100 مزاجی ادویہ پر فوکس کیا گیا ہے۔ اس لئے کہ علاج اور معالجہ میں یہ ہی ادویہ ہمیشہ استعمال ہوتی ہیں۔ باقی ادویہ کا استعمال نہ ہونے کے برابر ہے۔

میں ان شاء اللہ کوشش کروں گا کہ کتاب کے اخر میں ان ادویہ کا مختصر ذکر کردوں، جو زندگی میں دورانِ پریکٹس ایک یا دو بار استعمال ہو سکتی ہیں، اور ان ادویہ کو بھی شامل کر دوں گا جو جزوی طور پر کبھی کبھی استعمال ہوتی رہتی ہیں جیساکہ ڈمیانہ، اشوکا، ہمامیلس وغیرہ۔

❖ 4۔کلاسیکل اور سنگل ریمیڈی

یہ کتاب صرف سنگل کلاسیکل ریمیڈی والوں کے لئے ہے۔اس کتاب میں نسخہ جاتی باتیں نہیں ملیں گی۔اس میں خالص کلاسیکل ہومیوپیتھی ہے۔ہومیوپیتھک ڈاکٹرز میں سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ وہ اصل ہومیوپیتھک سنگل پوٹینسی کو چھوڑ کر مدر ٹنکچرز، کمبینیشن اور اور ایک ساتھ ایک ہی وقت میں ایک سے زیادہ پوٹینسی کا استعمال کر تے ہے۔یہ ہومیوپیتھی فلاسفی کے خلاف ہے۔

❖ 5۔14 مٹیریا میڈیکا کے علم کو جمع کرنے والی کتاب

اس کتاب کا مواد دو جگہ سے حاصل شدہ ہے۔

(1). کاشی رام انسائیکوپیڈیا، پیورا مٹیریا میڈکا، کینٹ لیکچر، نیش لیڈر مٹیریا میڈیکا، ایسنس آف میڈیسن جارج وتھالکس، لپی مٹیریا میڈیکا، کینٹ ریپرٹری، کینٹ فلاسفی، آرگینن، بھاٹک مٹیریا میڈیکا، سول آف ریمڈی شنکرن، ہیرنگ کی نوٹس، اور ایلن کی نوٹس سے۔ نیز القانون فی الطب اور کلیات تحقیقات صابر ملتانی سے۔بہت سے ہم عصر ڈاکٹرز کے تجربات و مشاہدات بھی شامل ہیں۔

(2). دوسری وہ علامات جو میں نے ایکوٹ اور کرانک مریضوں سے خود نوٹ کی ہیں۔اس لئے آپ کو اس کتاب میں کثرت سے ایسی علامات ملیں گی، جن کا کسی بھی کتاب میں وجود ہی نہیں ہے، اور آپ نے کسی بھی ہومیوڈاکٹر کی زبان سے ان کے بارے میں کبھی بھی نہیں سنا ہوگا۔

میری یہ سب سے بڑی خواہش ہے کہ ہومیوپیتھک کی وہ ادویہ جن کی مٹیریا سے زیادہ علامات نہیں ملتی اور ان کے مریض موجود ہیں، ان کو مکمل کروں اور ان کی علامات میں اضافہ کر دوں، تاکہ ہومیوڈاکٹرز کے لئے تشخیص کرنا آسان ہو۔ان ادویہ کے مریضوں سے علامات حاصل کر کے مٹیریا میڈیکا میں شامل کروں۔اس سے ادویہ کے مریضوں کو تلاش کرنا آسان ہوگا اور دواء کا انتخاب بھی آسان ہوگا۔ مریضوں اور ادویہ کو سمجھنا بھی آسان ہو جائے گا۔

❖ 6۔بے شمار کلیدی علامات کو جمع کرنے والی کتاب

اس کتاب میں کلیدی علامات پر بہت ہی زیادہ توجہ دی گئی ہے۔ہر دواء کی تمام تر کلیدی علامات کا احاطہ کیا گیا ہے۔میں نے ان کلیدی علامات کو سمجھنے، یاد کرنے، جمع کرنے، اور لکھنے میں بہت ہی زیادہ محنت لگی ہے۔اللہ تعالیٰ اپنی جناب سے دنیا اور آخرت میں اس کا اجر عطا فرمائے، آمین بجاہ النبی الکریم صلی اللہ علیہ وسلم۔

یہ بھی میری کتاب کی ہائی لائیٹ باتوں میں سے ہے۔اس لئے آپ اس کتاب کو کلیدی مٹیریا میڈیکا بھی کہہ سکتے ہیں۔

137 ادویہ کی کلیدی علامات کو حاصل کرنے میں میری طویل محنت لگی ہے۔

دنیا کا ہر اچھا ہومیوپیتھک ڈاکٹر ادویہ کی کلیدی علامات ضرور تلاش کرتا ہے۔

❖ 7۔ایکوٹ امراض کا علاج کرنے میں مددگار

ایک سٹوڈنٹ اور ڈاکٹر کی سب سے اولین ضرورت روز مرہ کے عام حاد امراض کا علاج سمجھنا ہے۔خاص کر بخار کے مریض کی دواء کو جاننا۔اس کے لئے 37 ایکوٹ مڈیسن والا مکمل جامع مضمون لکھا ہے۔

میں نے شروع پریکٹس میں بہت سے ڈاکٹرز سے یہ سوال کیا تھا کہ آپ نے کن کن امراض میں کون کون سی دواء کس کس پوٹینسی میں استعمال کی ہے۔ان سب سے میں نے بہت کچھ سیکھا اور اس کے بعد 10 سال کی پریکٹس سے مجھے جو عموماً ادویہ کے ایکوٹ حاد عام امراض میں استعمال ہونے والی ادویہ کا علم حاصل ہو، اسے بھی جمع کر کے اس کتاب میں شامل کر دیا ہے۔اس لئے ایکوٹ امراض کی تعداد اور ان میں استعمال ہونے والی ادویہ کے بارے علم، اس کتاب میں جمع ہے۔

ایکوٹ امراض کے متعلق مواد مٹیریا میڈیکا کے مطالعہ، سینئر سے سوالات اور اپنی پریکٹس سے جمع کیا ہے۔

اس لئے نیو ڈاکٹرز اور سٹوڈنٹ کو کلینک شروع کرنے میں یہ صابری مٹیریا میڈیکا بہت ہی helpful ثابت ہوگا۔ان شاء اللہ۔ بہت سے ڈاکٹر کا کلینک بھی اسی کتاب سے چل رہا ہے۔بے شمار ڈاکٹر نے مجھے کال کر کے اس کتاب کا شکریہ ادا کیا ہے۔اللہ تعالیٰ قبول فرمائے۔

❖ 8۔ ہومیوپیتھک اصول اور خواص الادویہ کی طب کے ساتھ مطابق بیان کرنے والی کتاب

ہر دواء ساتھ نظریہ مفرد الاعضاء کے مطابق طبی مزاج بھی بیان کیا ہے اور فلاسفی کے باب میں ان سب کی وضاحت بھی کر دی ہے۔ یہ بھی بیان کیا ہے کہ: اس دواء کو دینے سے مریض میں طبی اعتبار سے کیا تبدیلیاں آئیں گی اور وہ کس طرح راہ صحت پر گامزن ہوگا۔ نیز اس مریض کے لئے کون سی طبی دواء زیادہ مناسب ہے۔

❖ 9۔ طریقہ استعمال اور پوٹینسی کا انتخاب کو بیان کرنے والی کتاب

ہر دواء کے ساتھ اس کو استعمال کرنے کا مکمل طریقہ، اور اس دواء کی سب سے مناسب پوٹینسی کا ذکر لکھ دیا ہے۔ یہ علم بہت زیادہ تجربات اور اللہ تعالی کی روحانی مدد سے ہوا ہے۔ یہ کام آسان نہیں تھا۔ فلاسفی کے باب میں اس پر بنیادی اصولی طویل گفتگو کی ہے، اور ہر دواء کے بیان کے آخر میں علیحدہ علیحدہ بھی ذکر کیا ہے۔ اگر مریض کا دواء کا انتخاب ٹھیک ہو اور پوٹینسی کا انتخاب غلط ہو تو اچھا رزلٹ نہیں آتا یا بالکل نفع نہیں ہوتا بلکہ کبھی کبھی اپر وونگ ہو کر مریض بھی مزید بیمار ہو جاتا ہے۔ اس لئے پوٹینسی کا انتخاب اور دہرائی کی مدت انتہائی حساس ہے۔ اس میں بہت احتیاط اور غور و فکر سے کام کرنا پڑتا ہے۔
پوٹینسی کے بارے میں جتنا میں نے لکھا کسی بھی بک میں موجود ہی نہیں۔ یہ بہت مشکل کام تھا۔ حقیقت یہ ہے کہ اگر اللہ تعالی کی خاص روحانی مدد شامل حال نہ ہوتی تو یہ کام کر سکنا ناممکن تھا۔ اللہ تعالی کا بہت بہت شکریہ۔

❖ 10۔ تمام مزاجی ادویہ کی جامع بک

اس کتاب کی سب سے بڑی افادیت یہ ہے کہ جسمانی ساخت، اور مزاج کے مطابق کرانک امراض میں استعمال ہونے والی ادویہ کا ذکر ایک ساتھ ملے گا۔ اس سے ذہن انتشار سے بچ جاتا ہے۔ یہ خوبی ہومیوپیتھک کی کسی کتاب میں موجود ہی نہیں۔ اکثر ہومیو ڈاکٹر جانتے ہیں کہ میں مزاجی ادویہ پر اپنی فیس بک پر ہر روز کچھ نہ کچھ لکھتا رہتا ہوں۔ 100 مزاجی ادویہ کا احاطہ اور ان کی علامات میں بہت زیادہ اضافہ میری خصوصیات میں سے ہے۔ الحمدللہ میں ان سب مزاج کے لوگوں سے ملا ہوں، سوائے 3،2 کے۔

❖ 11۔ فلاسفی اور ہومیوپیتھی قوانین کی جامع

فلاسفی میں میں مریض، امراض، پوٹینسی، درونِ علاج آنے والی رکاوٹوں، میازم، اسباب امراض، اور علاج و معالعہ کے تمام بنیادی اور جزوی قوانین بیان کئے جاتے ہیں۔ ہر ہومیوپیتھ معالج کے لئے ان کو جاننا اور یاد کرنا ضروری ہے۔
میں نے اس کتاب میں ان تمام قوانین اور اصول کو مختصر انداز سے جمع کر دیا ہے۔ ہنیمین، کینٹ، جارج وتھالکس، نیش لیڈر، کاشی رام وغیرہ کے بیان کردہ تمام اصول کو آسان الفاظ کے ساتھ جمع کر دیا ہے۔ میں نے جن جن نئے اصول کو دریافت کیا ہے، ان کو بھی شامل کر دیا ہے۔
ہومیو میں صرف وہ ہی کامیاب ہوگا جو اصول کو سب سے زیادہ جانتا ہے اور عمل کرتا ہے۔
میری عادت ہے کہ لیڈرز کے بیان کردہ اصول پر بڑی سختی سے عمل کرتا ہوں۔

- 12۔"میازم" کا مسئلہ حل کرنے والی بک

- 13۔اسباب الامراض پر تفصیلی کلام کرنے والی کتاب

- 14۔اصول حفظان صحت اور متوازن غذا کو بیان کرنے والی کتاب

- 15۔بیماریوں کا یقینی علاج بتانے والی کتاب

- 16۔انسان کا مزاج کیسے بدلا جائے، اس کا بنیادی فارمولہ؟

- 17۔کیٹو ڈائٹ کیا ہے اور اس کے بارے میں میری رائے؟

- 18۔اختصار

یہ کتاب سمندر کو کوزے میں بند کرنے والی ہے۔ جس بات کو دوسرے مٹیریا میڈکا میں ۱۰ لائینوں میں بیان کیا گیا ہے، میں نے اس ہی بات کو انتہائی مناسب الفاظ کے ساتھ ایک لائین میں بیان کر دیا ہے۔ اس سے پڑھنا، سمجھنا اور یاد رکھنا آسان ہوتا ہے۔

- 19۔تسہیل

مجھ سے جتنا ممکن تھا میں نے اس کتاب میں ہر بات کو آسان الفاظ کے ساتھ لکھا ہے۔ تاکہ ہر خاص و عام کے لئے سمجھنا ممکن ہو سکے۔ الحمد للہ، میں اپنے مقصد میں کامیاب بھی ہوا ہوں۔

- 20۔اعتدال

یہ ایک معتدل حجم والی کتاب ہے۔ بورک اور داست کی طرح بہت مختصر نہیں کہ کیس حل کرنا مشکل ہو جائے اور نہ ہی کاشی رام کی طرح اس قدر طویل کہ پڑھنا مشکل ہو جائے۔ درمیانی حجم والی کتاب ہے۔

دوسرے ایڈیشن، تیسرے ایڈیشن، چوتھے ایڈیشن کے اضافہ جات کیا ہیں؟

یہ اس کتاب کا دوسرا ایڈیشن ہے۔الحمد للہ پہلے ایڈیشن کی مقبولیت کے بعد مسلسل 6 ماہ اس کتاب پر کام کیا گیا ہے۔اس ایڈیشن میں پہلے ایڈیشن کی تمام اشیاء ہونے کے ساتھ ساتھ اس دوسرا ایڈیشن میں ان سب اشیاء کا اضافہ کیا گیا ہے۔

1۔مزاجی ادویہ کی کلیدی علامات میں اضافہ اور ساتھ یہ بیان کیا کہ کس علامت کی مدد سے کتنے کیس حل ہوئے ہیں۔اس لئے اس ایڈیشن میں کلیدی علامات کو مزید جاننا پہچاننا آسان ہوگیا ہے۔

2۔مزاجی ادویہ میں سے 60 ادویہ کی تمام علامات کا احاطہ کرنا باقی تھا۔ان سب پر تحقیقی کام مکمل کیا ہے۔ہر ایک دواء پر کم از کم 3 دن لگا کر اس کا جامع مضمون مکمل کیا ہے۔یہ سب مضامین ایک ایک کرکے فیس بک اور وٹس ایپ گروپ کے ذریعہ سے آپ تک پہنچاتا رہا ہوں۔ماشاء اللہ، اس وجہ سے اس کتاب کی افادیت ڈبل ہو گئی ہے۔

3۔تمام ادویہ کی نظریہ مفرد الاعضاء اثلاثہ کے مطابق علیحدہ علیحدہ طبّی مزاج کا بھی ذکر شامل کیا ہے۔ہر ایک دواء کے ساتھ مزاجی دواء کو استعمال کرنے کا قانون بھی ذکر کیا ہے تاکہ مزاجی ادویہ کی اہمیت اور دائرہ کار کا علم ہر ایک ہومیوپیتھ کے ذہن نشین ہوسکے۔ہر دواء کو استعمال کرنے کا طریقہ علیحدہ علیحدہ سے بیان کیا ہے۔ہر دواء کی معاون اور متضاد ادویہ کو بھی شامل کیا ہے۔

4۔علامات کی ترتیب کو بدل دیا ہے۔ہر عنوان کے تحت پہلے زیادہ اہم، پھر بقیہ علامات کو ذکر کیا ہے۔جیسا کہ دماغی علامات کے عنوان کے تحت سب سے قبل اس دواء کی سب سے بڑی مرکزی دماغی علامت کو ذکر کیا پھر کلیدی علامات کو، پھر صفات کو، پھر دماغی امراض کو۔اس طرح ہر دواء کے بارے میں مواد پہلے سے زیادہ احسن ہوگیا ہے۔اس سے سمجھنا بہت سہل ہو گیا ہے۔

5۔ان دوا ادویہ کا ایک ساتھ ذکر کیا ہے، جو علامات کے اعتبار سے ایک دوسرے کے ساتھ سب سے زیادہ مناسبت رکھتی ہیں اور ایک دوسرے کی معاون ادویہ ہیں۔اس طرح ادویہ کو یاد رکھنا آسان ہوگیا ہے۔

6۔فلاسفی پر انتہائی جامع مضمون بھی اس میں شامل کیا گیا ہے۔اصولی طور پر فلاسفی کو جاننا سب سے زیادہ ضروری اور مقدم ہوتا ہے۔خواص الادویہ، ریپرٹری، کیس ٹیکنگ اور امراض کی معرفت بعد کی باتیں ہیں۔

7۔مزاجی ادویہ میں کلکیریا فاس، نیٹرم فاس کا اضافہ کیا ہے۔

8۔علامات کی گروپ بندی کا اضافہ ہے۔وہ علامات جن پر گروپ بندی کرکے آج تک میں نے کرانک کیسز میں کامیابیاں حاصل کی ہیں، ان سب علامات اور ان علامات کے تحت آنے والی تمام مزاجی ادویہ کے ناموں کا احاطہ کیا گیا ہے۔اس سے آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ مریض کی بیان کردہ کن کن علامات پر گروپ بندی کرکے کیس حل کر سکتے ہیں اور کن کن کو ترک کرنا ہے۔مریض کی ہر علامت اتنی اہمیت نہیں رکھتی کہ اس کو پکڑ کر اس پر موجود تمام ادویہ کا مطالعہ کرکے مریض کی بالشل دواء تک پہنچا جائے۔مریض کی بیان کردہ اکثر علامات گروپ بندی کے قابل نہیں ہوتی۔یہ جاننا کہ کون سی علامت اہم اور کون سی غیر اہم ہے، کافی وقت لگتا ہے۔الحمد للہ میرا اس کے بارے تجربہ اچھا تھا، تو آپ سے شیئر کر دیا۔اللہ اپنی جناب سے اجر دے۔

9۔ہر دواء کی بہترین پوٹینسی کے بارے میں تنبیہ کی ہے۔

10۔دوسرے اور تیسرے ایڈیشن میں 40% مواد اور اضافہ جات کا فرق ہے۔جس کی وجہ سے تیسرا ایڈیشن دوسرے سے 40% تک بڑا ہے۔اب یہ چوتھا ایڈیشن (جمعہ، 10 نومبر، 2023) تیسرے ایڈیشن سے 20% تک بڑا ہے۔ہاں، میں نے اس میں لکھائی کا فانٹ سائز 12 کیا ہے جس کی وجہ سے اس کے صفحات کم بنے ہیں۔اس چوتھے ایڈیشن میں انڈکس کا بھی اضافی کر دیا ہے۔کچھ غلطیوں کی اصلاح بھی کی ہے۔"بیماریوں کا علاج" مضمون بھی اس میں شامل کیا ہے۔اس کے علاوہ بہت سے اضافات کئے گئے ہیں۔اس لئے یہ والا ایڈیشن پہلے سے زیادہ بہتر جامع آسان ہے۔جمعہ، 10 نومبر، 2023

میری یہ خواہش ہے کہ میری یہ کتاب DHMS کورس میں شامل ہو۔ان شاء اللہ اس سے بہت فائدہ ہوگا۔اللہ قبول فرمائے۔نیز پاکستان کے ہر کلینک تک پہنچے۔خود بھی فائدہ حاصل کریں اور اپنے دوستوں کو بھی لازمی بتانا۔

میرے ہومیو دوست: میری کتاب (صابری مٹیریا میڈیکا) پڑھنے کے بعد مجھے میرے وٹس ایپ نمبر پر Feedback ضرور دینا۔اس سے مزید لکھنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔03494143244۔میرے فیس بک پیج پر فرینڈ ریکوسٹ ضرور بھیجنا۔اس کتاب کا دوسرا ایڈیشن یکم اپریل 2023 کو شائع ہونے والا ہے، اسے ضرور خریدنا، اس سے کتاب پڑھنی آسان ہوگی۔

الحمد للہ، میں ہر روز فیس بک پر ہومیوپیتھک پر کچھ نہ کچھ لکھتا رہتا ہوں۔اس کو فالو ضرور کرنا۔یہ فیس بک اکوئینٹ کا لنک ہے:

https://www.facebook.com/HDrMajidHussainSabri

ہومیوپیتھک کو سیکھنے کے لئے میرے 85 لیکچر بھی youtube پر موجود ہیں۔آپ اس پر یہ (Homoeo Dr Majid Hussain Sabri) لکھ کر سرچ کریں۔اس کتاب کے ساتھ وہ بھی سنیں۔ بحکم خدا، جب آپ نے یہ کتاب توجہ سے 3 بار یاد کرلی، میرے تمام لیکچر سن لئے، اور کاشی رام انسائکلوپیڈیا 3 بار پڑھ لیا تو اپنا کامیاب کلینک شروع کر سکتے ہیں۔

H-Dr Majid Hussain Sabri

03494143244

ڈاکٹر ماجد حسین صابری گجرات

کتاب (1) : فلاسفی (علاج معالجہ کے اصول و قوانین کا بیان)

ہومیو میں کامیابی کے اصول

❖ ا۔فلاسفی کو جاننا

فلاسفی اصول اور قوانین کا نام ہے۔ کسی بھی مریض اور دواء کو سمجھنے کے لئے ہومیو فلاسفی کا جاننا ضروری ہے۔اس کے لئے آپ کا آرگینن، کینٹ لیکچر فلاسفی، اور کاشی رام انسائیکلوپیڈیا کا جاننا ضروری ہے۔ نیز فلاسفی کو کماحقہ سمجھنے کے لئے نظریہ مفردہ اعضاء ثلاثہ کو جاننا بھی بہت مفید ہے۔اس سے آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ کسی بھی ہومیو دواء دینے سے جسم میں کیا ہوتا ہے۔

❖ ۲۔خواص الادویہ کو سمجھنا

جب تک آپ ایک ایک کرکے ہومیوپیتھک ادویہ کے خواص نہ جانیں گے تب تک آپ ان کو مریضوں اور امراض میں استعمال نہ کر سکیں گے۔اس کے لئے آپ کو کم از کم ۱۱ مرتبہ کاشی رام انسائکلوپیڈیا پڑھنا چاہئے۔ پھر ایک بار کینٹ لیکچر، ایک بار نیش لیڈر، ایک بار ایلین کی نوٹس، ایک بار جارج وتھالکس مٹیریا میڈیکا، ایک بار بیورا مٹیریا میڈیکا، ایک بار پھاٹک، ایک بار سول آف ریمیڈی شنکرن کا مطالعہ کرنا چاہئے۔ان سب کا خلاصہ میرا صابری مٹیریا میڈیکا بھی ایک بار پڑھ لیں۔ مارکیٹ میں موجود لا تعداد نسخہ جاتی کتب کا مطالعہ کرنے کی بالکل ضرورت نہیں ہے۔

ایک اچھے ہومیوپیتھ کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ مٹیریا میڈیکا ہر روز اس کے مطالعہ میں رہتا ہے۔

الحمدللہ میں نے ۱۰۰ مرتبہ مٹیریا میڈیکا کا مطالعہ کیا ہوا ہے۔اب بھی کرتا ہوں۔ ہر مرتبہ مطالعہ کرنے سے کچھ نہ کچھ حاصل ہوتا ہے۔ مطالعہ کبھی بھی لاحاصل نہیں ہوتا۔

❖ ۳۔ریپرٹری کا علم حاصل کرنا

فلاسفی اور مٹیریا میڈیکا کو جاننے کے بعد سب سے ضروری ہے ریپرٹری کا پاس ہونا۔ایک مرتبہ طائرانہ سرسری مطالعہ بھی کرنا چاہئے۔ ریپرٹری کو صرف گروپ بندی کے لئے استعمال کرنا چاہئے یا علامات کی تصدیق کرنے کے لئے۔ وہ اس طرح کہ اگر مریض میں کوئی اہم علامت ملی ہے تو اس علامت پر موجود تمام ادویہ کی لسٹ کو جاننے کے لئے ریپرٹری کا مطالعہ کریں۔ پھر جو ادویہ سامنے آئیں ان کا ایک ایک کرکے مٹیریا سے مطالعہ کریں۔ خود سوچیں کہ کون سی دواء مریض کی علامات کے زیادہ قریب ہے۔آپ کا دماغ استعمال ہوگا تو آپ کی قابلیت بڑھے گی۔اگر مریض کی ہر ہر علامت ریپرٹری سے تلاش کریں گے تو یہ آپ کے لئے نقصان دہ ہے۔ دماغ میں انتشار اور الجھن پیدا ہوتی ہے۔اس میں وقت زیادہ لگتا ہے اور کامیابی کم ملتی ہے۔آپ تمام زندگی ریپرٹری کے محتاج رہیں گے۔ یہ محتاجی اچھی نہیں ہے۔

یہ جو ہر ریپرٹری کے شروع میں لکھا ہوتا ہے کہ مریض کی ہر ہر علامت پر ادویہ کی لسٹ نکالیں، پھر دیکھیں کہ کس دواء کا زیادہ نام آرہا ہے۔ یہ ٹھیک نہیں ہے۔اس سے تھکاوٹ بھی بہت ہو جاتی ہے اور اس سے کامیابی بھی کم ملتی ہے۔ان میں ناکامی کے بھی ۳۰ فی صد چانسز ہیں۔اس سے آپ تمام زندگی ریپرٹری یا سافٹ ویئر کے محتاج رہیں گے۔آپ کی ذہنی صلاحیت اجاگر نہیں ہوگی۔آپ صرف اہم علامات پر نظر رکھیں۔

❖ ۴۔ پوٹینسی کا انتخاب اور استعمال جاننا

دواء کے انتخاب کے بعد مریض کے لئے مناسب پوٹینسی کے انتخاب، اس کی کتنی مقدار دینی ہے، کس طرح دینی ہے، اور ریپیٹ کرنے کا مرحلہ آتا ہے کہ کتنے عرصہ کے بعد دوسری خوراک دینی ہے۔ کس پوٹینسی کی کتنی خوراکیں دینے کے بعد اوپر والی پوٹینسی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لے آپ کو صابری مٹیریا میڈیکا پڑھنا پڑے گا۔
میں نے جتنا پوٹنیسی کے بارے لکھ دیا ہے، وہ کافی ہے۔ پوٹینسی کے بارے میں عام طور پر کتب اور ڈاکٹر سے معلومات نہیں ملتی۔ بہت سے کیسوں میں ناکامی کی وجہ پوٹنیسی کا غلط انتخاب، یا زیادہ مقدار، یا مناسب وقت پر اسے نہ بڑھنا بنتی ہے۔
ہر کیس میں 1M یا CM دینا یا ہر کیس میں Q دینا بالکل غلط ہے۔
سب سے زیادہ 200 اور 1 پوٹینسی استعمال ہوتی ہے۔ اکثر کیسوں میں یہ دونوں کافی ہوتی ہیں۔

❖ ۵۔ معاون ادویہ کا علم

کچھ کیسوں میں معاون ادویہ کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ ان کا بھی علم ہونا ضروری ہے۔

❖ ۶۔ اصول حفظان صحت کو جاننا، متوازن غذا، غذائی خرابی سے پیدا شدہ عام امراض اور ہر مریض کے لئے متوازن غذا کو مقرر کرنے کا طریقہ جاننا

کچھ کیسوں میں ناکامی کی وجہ مریض کا اصول حفظان صحت کی پاسداری نہ کرنا بنتی ہے۔ جیسا کہ مریض کا غذا کم کھانا اور محنت زیادہ کرنا۔ جیسا کہ مریض کا تمام دن بیٹھ کر کام کرنا اور کوئی ورزش نہ کرنا۔ جیسا کہ مریض کا کثرت جماع، مشت زنی، یا کھانے میں بدپرہیز کا عادی ہونا وغیرہ۔ مریض کا اپنے مزاج کے اعتبار سے غلط غذا کھانا۔ اگر آپ اصول حفاظ صحت کو جانتے ہوں گے تو آپ کو ان رکاوٹوں کا علم ہو گا اور ان کو دور کر سکیں گے۔ علاج کے ساتھ پرہیز ضروری ہے۔
ہومیوڈاکٹر پر لازمی ہے کہ وہ علم الامراض، پیتھالوجی اور نیوٹریشن سائنس پڑھے۔ علاج معالجہ میں ان تینوں علوم کی ضرورت پڑتی ہے۔

❖ ۷۔ ادویہ خریدیں

میری بیان کردہ 37 ایکوٹ مڈیسن اور 100 مزاجی ادویہ کا 1M 30,200 پوٹینسی کا آپ کے کلینک پر ہونا ضروری ہے۔ ہتھیاروں کے بغیر جنگ نہیں لڑ سکتے۔ پہلے چھوٹی پوٹینسیوں کا استعمال سیکھ لیں، پھر جب پریکٹس اچھی ہو جائے تو بڑی کو استعمال کر لیں۔ پہلے دن ہی فیکٹری نہیں بنتی۔ بہتر ہے کہ شوابے کمپنی کی ادویہ خریدیں اور جب بھی کوئی دواء ختم ہونے لگے اس میں عمدہ قسم کا ڈائی لیوشن ڈال لیں۔ اس طرح ایک بوتل تمام زندگی چلے گی۔

❖ ۸۔ بہترین جامع کیس ٹیکنگ کریں

ہر کیس میں کیس ٹیکنگ تسلی اور صبر کے ساتھ کریں۔ جلد بازی نہ کریں اور مریض کو بار بار تنگ بھی نہ کریں۔ شروع شروع میں کرانک کیسوں میں مریض کی دواء کے انتخاب کے لئے ایک ایک ماہ لگے گا۔ پھر آہستہ آہستہ سے ایک ہفتہ تک بات پہنچ جائے گی۔ پھر دو دنوں میں کیس حل ہونے شروع ہو جائیں گے۔ پھر ایک دن میں ہی ایک کیس حل ہونا شروع ہو جائیں گے۔ اگر آپ نے محنت اور سمجھداری سے کام کیا، تو ایسا وقت آجائے گا کہ کسی بھی کیس کو حل کرنے کے لئے کیس نوٹ کرنے کے بعد مطالعہ کی ضرورت ہی نہیں پڑے گی۔ ایک یا دو گھنٹوں کے اندر ہر مریض کا کیس حل ہو جایا کرے گا۔ 30 فیصد مریضوں کے کیس شکل اور زبان دیکھ کر ہی حل ہو جایا کرے گے۔ مگر کیس نوٹ کرنا ہمیشہ ضروری ہوتا ہے۔ آپ کیس ٹیکنگ کے لئے میرا کیس ٹیکنگ فارم استعمال کر سکتے ہیں۔

اکثر ہومیوڈاکٹرز کی ناکامی کی وجہ مطالعہ نہ کرنا اور شارٹ کٹ تلاش کرنا ہے۔ بس ہر ایک سے یہ ہی پوچھتے رہتے ہیں کہ اس بیماری میں کون سی دواء دینی ہے۔

❖ ۹۔طب قدیم کے بارے کچھ بنیادی معلوم جمع کریں

القانون فی الطب، کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور طب کی کچھ مفید کتابیں۔ نبض کے بارے میں بنیادی معلومات۔ کھائی جانے والی چیزوں کے طبّی مزاجوں کو جاننا بھی اچھا ہومیو پیتھ بننے کے لئے ضروری ہے۔ایک علم دوسرے علم کا معاون ہوتا ہے۔ خصوصاجب وہ دو علم جن کا مقصود صرف ایک ہی ہو۔

ہومیوپیتھک میں کامیابی چار قدم پر ہے۔

مگر میں نے دیکھا ہے کہ یہ چار قدم کوئی اٹھاتا نہیں ہے۔اگر آپ یہ اٹھالیں گے تو ایک کامیاب ہومیو پیتھ بن جائیں گے۔

❖ پہلا قدم

آرگینن آف میڈیسن، کینٹ لیکچر فلاسفی، کاشی رام انسائیکلوپیڈیا کا مکمل مقدمہ جو کہ ادویہ کا تعارف شروع ہونے سے قبل، کلیات تحقیقات صابر ملتانی،اور میری بک صابری مٹیریا میڈیکا مکمل، تین تین سمجھ کر آہستہ آہستہ سے مطالعہ کریں، جو سمجھ آئے اسے یاد رکھیں۔
آپ کے متوازن غذااور تمام تر غذائیں اجزاء کا علم ہونا ضروری ہے۔ نیز یہ بھی جاننا کہ انسان کو یومیہ کون کون سی غذا کتنی مقدار میں لینا ضروری ہے۔انسانی جسم کو کن کن غذائیں اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ علم نیوٹریشن کو جاننے کے بعد ہی حاصل ہوگا۔

❖ دوسرا قدم

37 ایکوٹ میڈیسن کا کاشی رام، کینٹ لیکچر، نیش لیڈر، ایلن کی نوٹ، جارج وتھالکس مٹیریا سے تین تین بار مطالعہ کریں اور یوٹیوب سے میرے ان ادویہ پر لیکچر کو تین تین بار سنیں۔

❖ تیسرا قدم

100 مزاجی ادویہ کا کاشی رام،، کینٹ لیکچر، نیش لیڈر، ایلن کی نوٹ، جارج وتھالکس مٹیریا، لپی مٹیریا میڈیکا، میرا صابری مٹیریا میڈکا سے تین تین بار مطالعہ کریں، سمجھ کر، جو سمجھ آئے اسے یاد رکھیں۔ نیز میری یوٹیوب چینل سے بھی ان ادویہ کے لیکچر ایک ایک بار سن لیں۔
نیز میں ہر روز اپنی فیس بک پر ہومیوپیتھک پر کچھ نہ کچھ دس سال سے لکھ رہا ہوں۔اس کو بھی پڑھا کریں۔ کسی بھی فن کو مکمل سمجھنے اور یاد کرنے کے بعد ہی اس کو پریکٹکل کر سکتے ہیں۔

جو فلاسفی اور مٹیریا کا مطالعہ نہیں کرتا، اس کا ہومیوپیتھک میں کوئی کام نہیں، وہ کبھی بھی کامیاب نہیں ہو سکے گا۔

❖ چوتھا قدم

جب تین قدم مکمل ہو جائیں، تو علاج و معالجہ شروع کر دیں۔ تمام مستعمل ادویہ خرید لیں۔
پہلے ایکوٹ امراض، بخار، درد سر، قے، موشن، درد شکم اور موسمی خرابیوں کا علاج شروع کر دیں۔
اس کے بعد مزاجی کرانک تکلیفات، پرانی چوٹیں، اور کرانک ٹائیفائیڈ کا علاج شروع کر دیں۔ کوئی بھی کام پریکٹکل کرنے سے ہی آتا ہے۔
شروع میں دواء کا انتخاب مشکل ہوگا اور لوگوں کے مزاج کا انتخاب مشکل ہوگا آہستہ آہستہ آسان ہوتا جائے گا۔اگر کام کریں گے نہیں تو آپ کو کچھ بھی سمجھ نہیں آئے گی۔
جب تک 200 پوٹینسی کے استعمال کا خوب علم نہ ہو جائے تب تک بڑی پوٹینسی کو ہاتھ مت لگائیں۔جب تک ایکوٹ امراض، تکلیفات، درد اور بخار پر خوب مہارت حاصل نہ ہو جائے تب تک کرانک امراض، لاعلاج امراض، کرانک ٹائیفائیڈ اور پرانی چوٹوں کے کیسوں سے دور رہیں۔

جلد بازی نہ کریں۔بغیر محنت اجر کی امید رکھنا بے وقوفی ہے۔

تمام ہومیوپیتھک ڈاکٹرز کو آخری نصیحت

میں نے بہت مدت تک ہومیو ڈاکٹر کو پڑھا اور مجھے یہ معلوم ہوا کہ کوئی محنت کرنے مطالعہ کرنے صبر اور استقلال سے کام کرنے مشکلات برداشت کرنے کو تیار ہیں نہیں مگر 100 میں سے 10، اس لئے میں نے پڑھانا چھوڑ دیا اور یہ آخری نصیحت ہومیو ڈاکٹر کو کر دی۔اگر آپ اس پر عمل کریں گے تو آپ زندگی میں عزت دولت شہرت نیک نامی اور کامیابی حاصل کریں گے۔ نافرمان لوگوں کے لئے جنت نہیں ہے۔جنت ایمان والوں اور اعمال صالحہ کرنے والوں کے لئے ہے۔اسی طرح ہومیوپیتھک میں کامیابی اور میٹھا پھل صرف دن رات مطالعہ کرنے اور مریضوں پر بہت زیادہ محنت کرنے والوں کے لئے ہے۔صرف چار سال کا ڈپلومہ ڈاکٹر بننے کے لئے کافی نہیں بلکہ بہت سے مٹیریا میڈیکا اور فلاسفی کی کتابیوں کا بار بار مطالعہ کرنا ضروری ہے۔

اچھا ماہر قابل بہتریں معالج وہ ہے جو امراض کی حقائق، ان کے اسباب، مریض، فلاسفی، خواص الادویہ، پوٹینسی، اصول حفظان صحت، اور دوران علاج حائل ہونے والی رکاوٹوں کو خوب جانتا ہے۔یہ بہترین مطالعہ اور کڑی محنت کے بغیر حاصل نہیں ہو سکتے اور مریضوں کو زیادہ سے زیادہ سمجھنے کی کوشش کریں۔فلاسفی اور مٹیریا میڈیکا کا بار بار مطالعہ کریں، مریض اور امراض کو سمجھنے کے لئے عمدہ کیس ٹیکنگ کریں۔مریض کو وقت دیں۔کیس کو اچھی طرح سے ریپرٹرائز کریں۔

میری کتاب صابری مٹیریا میڈیکا، ہنیمن کینٹ اور کاشی رام کی فلاسفی پر گفتگو، کاشی رام انسائیکلوپیڈیا، کینٹ لیکچر، ایلن کی نوٹس، نیش لیڈر مٹیریا، جارج وتھالکس ایسنس، لپی مٹیریا میڈیکا، کلیات تحقیقات صابر ملتانی، کا تین تین بار مطالعہ کریں۔

کامیاب ڈاکٹرز کے کیسز کا مطالعہ کریں۔خلوص دل سے محنت کرتے رہیں ان شاء اللہ کامیاب ہو جائیں گے۔

ایک دواء کا آپ زیادہ سے زیادہ مٹیریا میڈیکا سے مطالعہ کریں گے تب آپ کو سمجھ آئے گی۔کسی بھی دواء کے بارے میں صرف ایک مٹیریا میڈیکا سے پڑھ لینا کافی نہیں ہوتا۔مٹیریا میڈیکا سے ادویہ اور بیماریوں کے بارے میں علم حاصل ہوتا ہے۔

ہومیوپیتھک کا تعارف اور اہمیت؟

- ہومیوپیتھک: فلاسفی (علاج و معالجہ کے اصول و قوانین)، مریض (جس نفس پر اچھے برے خیالات نازل ہوتے ہیں)، امراض (ٹی بی، دمہ، کینسر، یرقان، بواسیر، قبض، دست، نظر کی کمزوری، حافظہ کی کمزوری، وہم، شک، حسد، تکبر، غرور، شرمیلاپن وغیرہ)، ان کے پیدائش کے اسباب، امراض کی کمی زیادتی کی وجوہات (علامات عامہ)، دماغی صفات واخلاقیات، کھانے پینے کے متعلق خواہش و نفرت، خواص الادویہ (مٹیریا میڈیکا)، اصول حفظان صحت اور پوٹینسی کے استعمال کے قوانین کو جاننے کا نام ہے۔
- یہ علاج بالمثل ہے، جب کہ طب اور ایلوپیتھک علاج بالضد ہیں۔اس کی تمام تر ادویہ آزمائش شدہ ہیں، جب کہ طب اور ایلوپیتھک کی کوئی بھی دواء مکمل آزمائش شدہ نہیں ہے، بس ان دونوں طریقوں میں مریضوں کو تختہ مشق بنا بنا کر ہی مڈیسن کی علامات اور شفایابی قوت کو معلوم کیا جاتا ہے۔
- ہومیوپیتھک کامل طریقہ علاج ہے اور اس میں دنیا کی ہر مرض کا علاج موجود ہے، جتنی امراض کے بارے میں ہمارے مٹیریا میڈیکا اور ریپرٹری میں لکھا ہے، اتنی امراض کے بارے کسی طب یا ڈاکٹری کی کتاب میں نہیں لکھا ہوا، تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ ہومیوپیتھک ادویہ ان تمام امراض میں مؤثر ہیں۔
- ہومیوپیتھک طریقہ علاج مستقل طور پر مرض کو ختم کرتا ہے، ایلوپیتھک کی طرح مرض کو دباتی یا وقتی سکون نہیں دیتی، اسی وجہ سے کرانک امراض میں اس کا کورس لمبا ہوتا ہے، ہومیوپیتھک طریقہ علاج میں کسی عضو پر سختی کرکے کام نہیں لیا جاتا بلکہ اس عضو کو مکمل ٹھیک کرکے اس سے قدرتی کام لیا جاتا ہے۔
- ہومیوپیتھک بے ضرر طریقہ علاج ہے۔اس میں کسی قسم کا کوئی بھی نقصان نہیں ہے، آپ ایلوپیتھک کی کسی بھی دواء کے بارے میں گوگل پر سرچ کر لیں، اس کے نقصانات مل جائیں گے، اسی وجہ سے آج تک ہومیوپیتھک کی کوئی بھی میڈیسن ابھی تک بین نہیں ہوئی، جب کہ ایلوپیتھک کی بے شمار میڈیسن بین ہو چکی ہیں، ہومیوپیتھک کی تمام ادویہ مارکیٹ میں میسر ہیں۔

- ہومیوپیتھک میں مریض کی دواء کا مجموعی علامات وامراض کی بنیاد پر انتخاب کیا جاتا ہے، اسی وجہ سے ہومیوپیتھک کی واحد دواء تمام تر سوچ وعادات کی خرابیاں، جسمانی امراض، تکلیفات اور علامات کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔
- ہومیوپیتھک طریقہ علاج میں موروثی اور دماغی امراض کا بھی علاج موجود ہے، جب کہ طب اور ایلوپیتھک میں موروثی امراض کا علاج نہیں ہے۔
- یہ حقیقی معنی میں قدرتی علاج ہے۔اس کے اصول و قوانین کبھی نہیں بدلتے ہیں، اس لئے کہ یہ قدرتی ہیں۔
- اس طریقہ علاج میں سب سے زیادہ اہمیت مریض کی بیان کردہ، زبان و نبض کی صورت حال اور معالج کی مشاہدہ شدہ علامات کی اہمیت ہے۔ لفظ علامات انتہائی گہرا اور وسیع لفظ ہے۔ ہومیوپیتھک طریقہ علاج میں علامات کا اطلاق اچھی بری صفات، اخلاقیات، کھانے پینے کے متعلق خواہش و نفرت، جسمانی امراض و تکلیفات، بیماریوں کے اسباب، امراض کی کمی زیادتی کی وجوہات پر ہوتا ہے۔ حکیم صابر ملتانی نے جو کہا ہے کہ ہومیوپیتھک میں امراض کا وجود نہیں بلکہ اس میں صرف علامات کا علاج کیا جاتا ہے بلکہ غلط کہا ہے۔ اس لئے کہ ہومیوپیتھک میں امراض کا وجود ہے۔ ان کا بھی علاج ہوتا ہے۔ لفظ علامات کے تحت امراض کا بھی ذکر موجود ہے۔
- یہ دنیا کا سب سے سستا طریقہ علاج ہے، اس کی تمام ادویہ کسی بھی بڑے ہومیو سٹور سے کم قیمت پر میسر ہیں، اور بار بار خریدنی نہیں پڑتی، جب طب اور ایلوپیتھک کی مڈیسن بہت زیادہ کاسٹلی ہوتی ہیں۔
- اس کی تمام ادویہ بہت آسانی سے میسر ہوتی ہیں۔
- ہومیوپیتھک ادویہ کبھی بھی ایکسپائر نہیں ہوتی۔
- یہ سب سے زیادہ آسانی سے سمجھنے والا طریقہ علاج ہے۔
- یہ گناہوں کی عادات اور برے اخلاق کو بھی ختم کر سکتے ہے، طب اور ایلوپیتھک میں مشت زنی، چوری، ناک کریدنے، وہم کرنے، شک کرنے، ہوائی قلعے سے نجات دلانے والی کوئی بھی دواء موجود نہیں، جب کہ ہومیوپیتھک میں ان تمام اخلاقی خرابیوں کی ادویہ موجود ہیں اور وہ اثر بھی کرتی ہیں۔
- ہومیوپیتھی کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ ایک اچھا ہومیوپیتھک ڈاکٹر آپ کی مکمل ہسٹری لے کر آپ کی لائیف سٹائل کو جان کر اس کو بدلنے کا کہتا ہے اور اسے بدنے کا طریقہ بھی بتاتا ہے۔ بہت سے کیس اسی وجہ سے بھی ٹھیک ہو جایا کرتے ہیں۔ یہ زندگی کو تبدیل کرنے اور رہن سہن اچھا بنانے کے لئے بہترین طریقہ علاج ہے۔
- ہومیوپیتھک مماثل (Similar) طریقہ علاج ہے۔اس میں مریض کو وہ ہی دوادی جاتی ہے جو کسی ایسی مادی چیز سے ہومیوپیتھک اصول کے مطابق بنائی گئی ہو جس میں اس بیماری کی مثل کیفیت، درد اور علامات پیدا کرنے کی طاقت موجود ہو۔جب یہ مادی چیز ہومیوپیتھی اصول کے مطابق پوٹینسی کی شکل میں بن جاتی ہے، تو اس میں ان امراض کو ختم کرنے کی طاقت آجاتی ہے جن امراض کو یہ پیدا کرتی تھی۔ وہ اس طرح کہ جب آپ یہ مادی چیز کسی انسانی جسم میں داخل کرتے ہیں، تو یہ بالضد طریقہ پر گرمی پیدا کر کے دونوں گردوں اور سر میں درد پیدا کرتی ہے۔ آپ جب اسی چیز کو ہومیوپیتھی اصول کے مطابق لطیف بنا کر پوٹینسی کی شکل میں انسان کو دیتے ہیں تو یہ گرمی کو کم کر کے درد گردہ اور درد سر کو ختم کرتی ہے۔ جیسا کہ گندھک سے سلفر 200 پوٹینسی بنائی جاتی ہے۔آپ کسی انسان کو گندھک مادی حالت میں کھلائیں، تو جسم میں گرمی زیادہ ہو کر درد سر اور درد گردہ پیدا ہوگا، پھر اسی انسان کو گندھک سے ہومیوپیتھی اصول کے مطابق بنی دوا سلفر 200 کا صرف ایک قطرہ دیں، تو جسم میں گرمی کم ہو کر درد سر اور درد گردہ ختم ہو جائے گا۔اس لئے ہومیوپیتھی بالمثل (برابر برابر) طریقہ علاج ہے۔
- اس میں ہوتا یہ ہے کہ جب مریض کو اس کی مرض کے ساتھ مماثلت رکھنے والی دواء دی جاتی ہے تو اس سے مصنوعی طور پر جسم میں اس کی بیماری کی مثل کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ جسم میں قوت حیات (immune system) اس مصنوعی بیماری کو روکنے کے لئے رد عمل میں بالضد تحریک شروع کرتا ہے۔یعنی قوت حیات بالضد بیماری کا علاج شروع کرتی ہے۔ اس لئے مصنوعی اور پہلے کی موجود مرضیاتی کیفیت ختم ہونے لگ جاتی ہے۔ مریض کو آرام محسوس ہونے لگتا ہے۔ یہ عمل بہت تیزی اور جلد سے جسم میں ہو جاتا ہے، اس لئے اکثر مریضوں کو محسوس بھی نہیں ہوتا اور کبھی محسوس ہوتا ہے۔ جسم جتنا مضبوط ہوگا اتنا ہی یہ عمل جلدی ہو جائے گا۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ مریض بے حد کمزور ہوتا ہے۔ بالمثل دوا بہت ہی ہائی پوٹینسی میں ہوتی ہے۔ جسم کمزوری کی وجہ سے رد عمل نہیں کر سکتا۔ دوا ''پروونگ'' کر جاتی ہے۔ مریض بجائے شفا پانے کے اور زیادہ بیمار ہونے لگ جاتا ہے۔ اس صورت میں انٹی ڈوٹ (دوا کا اثر ختم کرنے) کی ضرورت پیش آتی ہے۔ وہ کاشی رام انسائیکلوپیڈیا میں ہر دوا کے اخر میں لکھی ہوئی ہے۔

- علامات کا لفظ ہومیوپیتھک میں انتہائی وسیع ہے۔ اس لفظ کے تحت امراض بھی آتی ہیں۔ جیسا کہ سلیشیا کے بیان میں فسچولہ، ٹیوبر کولینم کے بیان میں ٹی بی، میڈورینم کے بیان میں سوزاک، کارسینوسینم کے بیان میں کینسر، چیلیڈونیم کے بیان میں یرقان، نکس کے بیان میں قبض، سلفر کے بیان میں درد سر، نیٹرم میور کے بیان میں ڈپریشن، اگنیشیا کے بیان میں طاعون، کیفر کے بیان میں ہیضہ، اور وریٹرم کے بیان میں موشن، لکھا ہوا ہے۔ یہ سب امراض کے نام ہیں۔ یہ نام لفظ علامات کے تحت آتے ہیں۔ اس لئے ہومیوپیتھک میں بیماریوں کا تصور موجود ہے۔ ان کا علاج بھی موجود ہے۔ اس لئے حکیموں کا یہ کہنا کہ ''ہومیوپیتھک صرف علاماتی علاج ہے، اور اس میں بیماریوں کا علاج نہیں ہے'' بالکل غلط اور ہومیوپیتھک سے جہالت پر مبنی ہے۔ یہ صرف عام لوگوں کو گمراہ کرنے کے لئے جاہل حکیموں نے شور مچایا ہوا ہے۔
- ہومیوپیتھک اس دنیا کو دوسرا بڑا طریقہ علاج ہے۔ اس کے سٹور دنیا کے ہر ملک اور ہر شہر میں موجود ہیں۔

❖ ایلوپیتھک:

پرانے وقتوں کے حکیم بیماری کا پتہ مریض کی نبض پکڑ کر لگاتے تھے پھر میڈیکل سائنس آ گئی اب ڈاکٹر نبض نہیں مریض کی گردن پکڑتے ہیں۔

(William bonec) میڈیکل سائنس کی ترقی دیکھی ہے مریض کی جسمانی حالت سنبھلنے لگتی ہے تو معاشی حالت بگڑنے لگتی ہے۔

(John amerson) میڈیکل سائنس کی بیشتر دوائیں نشہ سے بھرپور ہیں لیکن یہ جائز نشہ ہے کیونکہ اس سے ریاست کو منافع پہنچتا ہے۔

(Rick folli) درد کم کرنے والی گولیاں اور الٹے سیدھے اینٹی بائیوٹک کھلا کر فرد کے گردے خراب کیے جاتے ہیں پھر میڈیکل سائنس مریض پر احسان کرتی ہے اور اسے کڈنی سپیشلسٹ کے پاس بھیج دیتی ہے۔

(Tokista) ڈاکٹر مریض کو صرف اس کی بیماری بتانے کی فیس وصول کرتے ہیں اور فیس وصول کرنے کے بعد مریض سے پوچھتے ہیں بتاؤ تمہیں کیا مسئلہ یا کیا بیماری ہے۔

(Elliul) میڈیکل سائنس پہلے بیماری پیدا کرتی ہے پھر اس کا مہنگا علاج تشخیص کرتی ہے مریض خرچے سے پریشان ہو جائے تو مارکیٹ میں موڈ اچھا رکھنے والی گولیاں بھی دستیاب ہیں۔

(Carllito ray) جب ڈاکٹر مریض کو کہہ رہے ہوتے ہیں کہ اگلے ہفتے دوبارہ آنا تو اس کا مطب ہوتا ہے کے پرانا نشہ اب مزہ نہیں دے گا۔

(Shown petterix) جب ایک پیزہ شاپ بنتی ہے اس کا تیس پرسنٹ منافع ڈاکٹروں کے بٹوے میں بھی جاتا ہے۔

(Mustffa najam) میڈیکل سائنس ایک دن عقیدے کی جگہ لے لے گی مریض کا ڈاکٹر سے سوال کرنا کہ اس نے فلاں فارمولا کیوں لکھا ہے ڈاکٹروں کی توہین میں شمار ہوگا۔

(Nick walker) دنیا میں اس وقت میڈیکل سائنس کی حکمرانی ہے اس نے کہا کورونا آ چکا ہے لہٰذا اس کے حکم پر دنیا بند کر دی گئی۔

(Rehan al-batosh) ڈاکٹر رشوت کھاتے ہیں فارماسیوٹیکل کمپنیاں ان کو رشوت دیتی ہیں فارما کمپنیوں کے ملازمین ڈاکٹر کو یاد دلانے کے لئیے ہوتے ہیں کے آپ ہماری کمپنی کو صحیح سے منافع نہیں دے رہے۔

(Mystereo) میڈیکل سائنس مریض کو فطری غذاؤں کی افادیت نہیں بتاتی ڈاکٹر خون کے کمی والے مریض سے یہ نہیں کہتے کلیجی کھاؤ وہ مریض کو کیمیکل والے سیرپ پلاتے ہیں جسے آئرن مشہور کر رکھا ہے۔

(Ronie metta)

کامل ماہر حاذق تجربہ کار ہومیوپیتھک معالج کی صفات

جو معالج فلاسفی (ہومیوپیتھک میں علاج و معالجہ کے اصول و قوانین)، خواص الادویہ، (مٹیریا میڈیکا میں لکھی ہوئی میڈیسن کی خصوصیات، دماغی علامات، خواہش ونفرت، کمی زیادتی، اور ان کے درمیان تفریق، ریپرٹری کے بارے بنیادی علم)، اسباب الامراض (وہ اسباب ووجوہات جن کی وجہ سے انسان بیمار ہوتا ہے)، دورانِ علاج حائل ہونے والی رکاوٹیں، علم الامراض (بیماریوں کے نام، ان کی حقیقت، جگہ، ان سے پیدا ہونی والی تکلیفات، وغیرہ)، انسانی ہومیوپیتھک مزاج (سلفر کیسے ہوتے ہیں، سپیا عورت کیسی ہوتی ہے، نکس وامیکا مرد کیسے ہوتے ہیں، پلساٹیلا کیسے ہوتے ہیں، کلکیریا کارب کیسے ہوتے ہیں)، اصول حفظان صحت (انسانی صحت کو قائم رکھنے والے اصول اور آداب)، ہومیوپیتھک طریقہ کے مطابق کیس ٹیکنگ کا طریقہ کار، پوٹینسی کو استعمال کرنے کے قواعد، کو جانتا ہو، اسے ماہر، کامل، حاذق قابل اعتبار معالج کہہ سکتے ہیں۔

اس کے لئے صرف DHMS کرنا کافی نہیں بلکہ بے حد محنت اور مسلسل مطالعہ کرنا شرط ہے۔ نیز مریضون بیماریوں، ان کے اسباب اور لوگوں کے مزاجوں پر زیادہ سے زیادہ غور فکر کرنا اشد ضروری ہے۔

باب: اسباب امراض

ہر معالج اور ہر انسان کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ وہ کیا کیا وجوہات ہیں جن کی وجہ سے انسان بڑی اور چھوٹی امراض میں مبتلاء ہوتا ہے۔ تاکہ وہ ان سے بچ کر اپنے آپ کو صحت مند رکھ سکے۔

میں نے جب ہومیوپیتھک سیکھنی شروع کی تھی، تو سب سے قبل ان ہی اسباب کو جاننے اور ان پر غور فکر کرنا شروع کیا تھا۔ جو بھی ہیلتھ میں پہلا قدم رکھتا ہے وہ اسباب امراض کو ہی تلاش کرتا ہے۔

آج جب پریکٹس کے ۱۰سال مکمل ہو چکے ہیں، تو مطالعہ اور بہت سے مریضوں کی ہسٹری لینے سے مجھے بہت سے ان اسباب کا علم حاصل ہو چکا ہے، جو انسان کو بیمار کرتے ہیں۔ میں ان سب کو آپ سب کے فائدہ کے لئے بالترتیب لکھنے جا رہا ہوں۔ اللہ تعالی کی بارگاہ صمد میں التجاء ہے کہ: وہ اس سے مجھے اور تمام انسانیت کو فائدہ دے۔

اسباب الامراض وہ چیز ہے جو آپ کو قابل ترین ڈاکٹر بنانے میں مدد کرے گے۔ یہ بہت ہی مفید شاندار چیز ہے۔ یہ آپ کی اعلی کامیابی کی کونجی ہے۔

1۔ موروثی امراض

یہ وہ امراض ہیں جو جین کے ذریعہ سے آپ کے جسم میں والدین کی طرف یا اوپر سے کسی رشتہ دار کی طرف سے منتقل ہوتے ہیں اور بڑھتی عمر کے ساتھ زیادہ ہوتے جاتے ہیں۔ یہ پیدائش سے ہی موجود ہوتے ہیں۔

یہ وہ سبب ہے جو انسان کی پیدائش سے قبل ہی اس کی بیماریوں کی ابتداء کا سبب بنتا ہے، اس لئے میں نے اس کو سب سے قبل رکھا ہے۔

وراثتی یا موروثی امراض (hereditary diseases): ایسے امراض ہوتے ہیں کہ جو کسی بچے میں اس کے والدین یا والدین کی فیملی کی جانب سے وراثت میں منتقل ہو کر آتے ہیں۔

کزن میرج سے بھی بہت سی موروثی اور پیچیدہ امراض پیدا ہوتی ہیں۔ خصوصا بانجھ پن۔ خدارا! خاندان کے اندر رشتوں میں احتیاط کریں۔

بچوں میں 70% امراض موروثی ہوتی ہیں۔

موروثی امراض کی تشخیص کے لئے باقاعدہ ایلوپیتھک میں ٹسٹ بھی موجود ہیں۔ ایک ہومیوڈاکٹر والدین اور فیملی کی ہسٹری سے تشخیص کرتا ہے۔

لازمی نہیں کہ موروثی امراض بچپن میں ہی ظاہر ہوں بلکہ 40 سال کی عمر میں بھی ظاہر ہو جایا کرتی ہیں۔

میں اس جگہ کچھ موروثی امراض کا ذکر کرنے لگا ہوں جو میں نے خود مریضوں میں مشاہدہ کی ہیں۔ یہ بڑی حیران کن بات ہے، کہ بیماری خاندان سے اولاد کی طرف منتقل ہوتی ہے۔۔ایلوپیتھک بھی اس کو تسلیم کرتی ہے۔ وراثتی بیماریاں: ایڈز، ٹی بی، کینسر، بواسیر، شوگر، ہائی بی پی، ڈپریشن اور غم، مسے، بری خبر سے فورا پاخانہ آجانا، سوزاک، مشت زنی کی عادت، السرہ معدہ اور جگر کے امراض، دانتوں کا خراب ہونا، بانجھ پن، تھیلیسیمیا، معذوری، خون کی قلّت، قد یا جسم کا کوئی حصہ چھوٹا رہ جانا۔

❖ موروثی امراض کا علاج کیسے کیا جائے؟

خود علاج کرنے سے بہتر ہے کہ کسی مشہور و معروف بڑے ہومیوڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔

والدین کی ہسٹری لی جائے، جو ان دونوں کی ادویہ بنتی ہیں، وہ بچے کو دی جائے۔ دوسرا اس بیماری کی ہومیوپیتھک میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی دواء کی ایک ڈوز دی جائے۔

جن امراض کو میں دیکھ چکا ہوں، ان کی دواء میں آپ کو بتا دیتا ہوں۔ بقیہ خود تلاش کر لینا۔ ایڈز کے لئے آئیوڈیم، کینسر کے لئے کارسینوسینم، بواسیر مسوں اور جسم پر غیر ضروری بالوں کے لئے تھوجا، ٹی بی شوگر ہائی بی پی بانجھ پن معذوری دمہ خون کی قلّت قد کا چھوٹا رہنا اور جگر کی امراض کے لئے ٹیوبر کولینم کو چ1M، ڈپریشن اور غم کے لئے نیٹرم میور، بری خبر کے اثرات بد کو روکنے کے لئے بوریکس، کسی گندی عادت کو چھڑانے کے لئے والدین کی مزاجی دواء دیں، السرہ معدہ کے لئے رسٹاکس اور سلفر، دانتوں کی خرابی کے لئے سفلینم، تھیلیسیمیا کے لئے مینگانم میٹیلیکم۔ والدین کی مجموعی امراض کو اولاد کی طرف منتقل ہونے کو روکنے کے لئے کارسینوسینم۔ بچوں کی جلدی موروثی امراض میں اکثر رسٹاکس 1M استعمال ہوتی ہے۔

کچھ موروثی امراض وہ بھی ہیں، جو دوران حمل بہت زیادہ ایلوپیتھک ادویہ کے استعمال یا صدمہ یا انفیکشن کی وجہ سے بچے کو لگتی ہیں۔اس لئے دوران حمل کی ہسٹری لینا بھی ضروری ہوتا ہے۔

ایلوپیتھک کے پاس موروثی امراض کا کوئی علاج نہیں ہے۔مگر الحمدللہ، ہومیوپیتھک اپنے آپ میں کامل ہے،اس میں موروثی امراض کا حتمی مستقل قدرتی علاج موجود ہے۔

2۔اخلاقی خرابیوں سے پیدا شدہ امراض

یہ انسانی سوچ کی خرابی سے پیدا شدہ امراض جسمانی ہیں۔

آپ اس عنوان کو ایک دوسرے عنوان سے بھی تعبیر کر سکتے ہیں وہ: "مزاج کی خرابی سے پیدا شدہ امراض"۔ان کے خاتمہ کے لئے 100 مزاجی ادویہ استعمال ہوتی ہیں۔

انسانی سوچ انسانی جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔میں صرف پڑھی یا لکھی نہیں بلکہ سائنسی تجرباتی کچھ باتوں سے ثابت کروں گا کہ "انسانی سوچ" امراض پیدا کرنی کی صلاحت رکھتی ہے۔

میرے پاس ایک مریض آیا۔اس نے کہا کہ مجھے کوئی بیماری نہیں،اور مردانہ کمزوری بھی نہیں ہے۔بات صرف اتنی ہے کہ میں مختلف طریقہ سے جماع کرتا ہوں تو کچھ اینگل سے انتشار ہوتا ہے اور کچھ سے نہیں ہوتا ہے۔میں نے دو گھنٹے اس کی مکمل ہسٹری لی تو سواء سوچ کی خرابی کے کوئی بھی بیماری نہ ملی۔اس کا مزاج نیٹرم سلف تھا۔ان لوگوں کو بہت کم چیزیں پسند آتی ہے اور بڑے نخرے والے ہوتے ہیں۔یہ بہت ہی حساس ہوتے ہیں۔اس ذہنی سوچ کی حساسیت کی وجہ سے ہی کچھ اینگل میں شہوت وانتشار رکھتا تھا اور کچھ میں نہیں۔میں نے اسے نیٹرم سلف ہی استعمال کروائی تو بہت فائدہ ہوا۔

مجھ سے آن لائین کال پر ایک مریضہ نے رابطہ کیا۔اس نے شدید درد سر کی شکائیت کی تھی۔اس سے مکمل ہسٹری لینے سے معلوم ہوا کہ اس کو یہ درد سر ہمیشہ کسی غلط فیصلہ کے پچھتاوے کی وجہ سے ہی ہوتا ہے اور کوئی بھی وجہ نہیں بنتی ہے۔میں نے اسے اولنڈر دی تھی۔اولینڈر دواء کے مریض کی تکلیفات پچھتاوے سے ہی پیدا ہوتی ہے۔اس کو بہت فرق پڑتا تھا۔اس کیس میں بھی بالکل واضح ہے کہ پچھتاوا ایک ذہنی حالت ہے۔اس ذہنی حالت کی وجہ سے درد سر پیدا ہورہا ہے۔

لاہور سے ایک مریضہ نے آن لائین رابطہ کیا تھا۔اس کو اکثر مائیگرین ہو جایا کرتا تھا۔یہ اکثر رات کو ہوتا تھا۔ہسٹری لینے سے معلوم ہوا کہ اس کو ہمیشہ اپنی فیملی کی فکر اور ان کے غلط روئے کی وجہ سے ہی درد سر ہوتا تھا۔میں نے اسے آرسینکم البم دی تھی۔اس سے اسے بہت فائدہ ہوا تھا۔اس کیس میں بھی بالکل ظاہر ہے کہ ((فیملی کی شدید فکر)) سے ہی درد سر پیدا ہورہا ہے۔فیملی کی شدید فکر ایک ذہنی کیفیت ہے۔یہ ذہنی کیفیت بیماری کا سبب بن رہی ہے۔

ایک مائیگرین کی مریضہ کو بیس سال سے شدید درد سر کا مرض تھا۔مکمل بات چیت ہونے کے بعد معلوم ہوا کہ بیس سال قبل اس کی چھوٹی بہن کی شادی اس سے قبل ہونے کی فکر کی وجہ سے یہ درد سر شروع ہوتا تھا۔میں نے اسے کونیم 1M دی تھی۔الحمدللہ،اس سے وہ ٹھیک ہو گئی تھی۔کونیم دواء اس وقت دی جاتی ہے جب حق جماع یا خواہش جماع نہ پوری ہونے سے کوئی تکلیف پیدا ہو۔

آپ کو معلوم ہے کہ ڈپریشن اور ٹینشن سے درد سر، بخار، قے، فالج، لقوہ، ہائی بی پی اور ہارٹ اٹیک ہو جاتا ہے۔یہ ڈپریشن اور ٹینشن انسانی سوچ ہی ہیں۔اس سے موت اور فالج بھی ہو جاتا ہے۔میں نے ڈپریشن اور پریشانی سے بہت سے جوان مرد وعورت کو بالکل بوڑھا ہوتے بھی دیکھا ہے۔وہ بھی صرف ایک سال کے اندر اندر ہی۔یہ بہت حیران کن مشاہدہ تھا۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ آپ نے جب کسی کا قرض دینا ہو، یا آپ کا کوئی پیارا فوت ہو جائے یا آپ کا کاروبار میں کوئی نقصان ہو جائے یا محنت کرنے کے باجود بھی آپ کے نمبر کم آئیں تو آپ غم اور پریشانی کی وجہ سے بیماری ہو جاتے ہیں، آپ کا سر درد کرنے لگتا ہے، بی پی ہائی ہو جاتا ہے، بخار ہو جاتا ہے، کندھے درد کرنے لگتے ہیں۔۔یہ اس بات کی دلیل ہے کہ انسان اپنی سوچ کی وجہ سے بھی بیمار پڑتا ہے۔آپ نے کچھ لوگوں کے ایک سال میں ہی سر کے تمام بال سفید ہوتے دیکھے ہوں گے۔

میں نے اپیس ملیفیکا کی مریضاؤں میں حسد کی شدت کی وجہ سے دائمی درد شکم کا مرض بھی دیکھا ہے۔کیمومیلا بچوں میں غصہ کی شدت کی وجہ سے موشن لگتے بھی دیکھا ہے۔یہ غصہ اور حسد انسانی سوچ ہی تو ہیں۔

میرے پاس اس طرح کے بہت سے کیس موجود ہیں اور بہت سی سائنسی مثالیں دی جاسکتی ہیں۔ان شاء اللہ، جب آپ خود مریضوں کو باریکی سے دیکھیں گے تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ انسان سوچ بھی امراض کا سبب بنتی ہے۔

اب میں کچھ بری عادات، سوچوں، اخلاقیات کا ذکر کرتا ہوں جو عموماً امراض کا سبب بنتی ہیں۔ بنیادی یہ ہیں مگر ان کا احاطہ کرنا ممکن نہیں ہے۔

بری غلط گندی سوچ۔ دماغی بری گندی معیوب صفات۔ اخلاق رذیلہ۔ بری عادتیں۔ جیسا کہ: غرور۔ تکبر۔ کینہ۔ زندگی سے بیزاری۔ غم۔ بہت زیادہ پچھتاوا۔ منفی سوچ (ہر بات کا الٹ مطلب مراد لینا، ہر کام کے نقصان دے پہلو کا زیادہ خیال رکھنا)۔ مطلب پرستی۔ ہر کام میں بے حد شدت۔ شفاء سے مایوسی۔ بہت زیادہ خیالی پلاؤ بنانا۔ بے حد ضدی ہونا۔ بہت زیادہ کھانے کی خواہش۔ بہت زیادہ ڈرنا۔ بہت زیادہ میٹھا کھانا۔ بہت زیادہ نمک کھانا۔ بہت زیادہ آلو کھانا۔ بہت زیادہ وہم کرنا۔ بہت زیادہ جلد باز ہونا۔ منافقت اور میسنا پن۔ چغل خوری کی بہت زیادہ عادت۔ بہت زیادہ بدگمانی۔ بہت زیادہ گالیاں دینا۔ بلاوجہ جھوٹ بولنا۔ بے حد حرص اور بے صبری سے کھانا۔ بزدل ہونا۔ حسد۔ بہت شرارتی ہونا۔ بے حد بچپنا پن۔ بہت بند انسان ہونا کہ اپنے دل کی بات کسی سے نہ کہنا۔ عیاش، اس طرح کی طرح طرح کے لذیذ کھانے مسلسل کھاتے رہنا اور زندگی کو بہت زیادہ انجوائے ہی کرتے رہنا۔ ناقابل ہضم اشیاء کھانے کی عادت۔ بار بار ہاتھ ہلانے کی عادت۔ بار بار ہاتھ دھونے کی عادت۔ دوسروں کا دیکھنا بالکل برداشت نہ ہونا۔ بے حد شرمیلا پن۔ بے حد بے شرم ہونا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کا بتنگڑ بنا دینا۔ بے حد حساس ہونا۔ معمولی سی بات کو دل پر لے لینا۔ اپنے رشتہ داروں کی بالکل فکر نہ کرنا۔ بہت زیادہ باتیں کرنا۔ بہت زیادہ خاموش رہنا۔ اکثر اوقات ناامید رہنا۔ بے حد نافرمانی۔ صحت کے بارے میں زبردست تشویش میں رہنا کہ مجھے کیا ہے۔ بہت زیادہ ظالم ہونا۔ ہر وقت کسی نہ کسی کام میں مصروف رہنا۔ بے حد سستی اور لاپرواہی، کاموں کو ٹال مٹول کرتے رہنا، کام بالکل نہ کرنا۔ ہر ایک پر حکومت کرنے کی خواہش۔ ہر ایک سے آگے نکلنے کی خواہش۔ بہت زیادہ جاسوسی کرنے کی عادت کہ یہ سوچتے رہنا کہ فلاں کیا کر رہا ہے اور کیا کرنے جا رہا ہو۔ بے حد شکی ہونا۔ بہت زیادہ سخت مزاج ہونا۔ بہت زیادہ کھلے دل کا مالک ہونا۔ بے حد غصہ ور ہونا۔ بے ہودہ حرکات کرنا۔ صرف اپنی ہی بات منوانا۔ ہمیشہ دوسرے کی بات ماننے پر مجبور ہونا۔ بے حد خوشامد پسند ہونا۔ اپنی یا دوسروں کی موت کا خوف بہت زیادہ سر پر سوار کرنا۔ ہر وقت کاروبار کی فکر میں رہنا، اور اپنی بقیہ تمام ذمہ داریوں کو چھوڑ دینا۔ بے حد شہوت پرستی۔ غم سے محبت کرنا۔ بے حد فرمانبردار ہونا۔ جماع کی زبردست خواہش یا جماع سے نفرت۔ اپنی ذمہ داریوں کی بے حد فکر۔ بے صبری اور تکلیف کو بالکل برداشت نہ کرنا۔ ذہنی اور جذباتی طور پر بہت ڈھیلا ڈھالا ہونا۔

اس طرح کی صفات، اخلاق اور عادات انسان کو بیمار سے بیمار تر کرتی جاتی ہیں۔

یہ مشہور بری عادات و صفات کے بارے میں ذکر کر دیا ہے۔ یہ وہ ہی جو میں نے خود دیکھی ہیں۔ ان کو لکھ دیا ہے۔ اس کے سواء بھی بری عادات و صفات ہیں۔ آپ خود اپنی بارے میں سوچیں کہ آپ میں کیا کیا بری عادات و صفات ہیں۔ ان کو اپنی ذہن کی طاقت سے دور کر دیں۔ ان شاء اللہ، آپ کی صحت بہتر ہونا شروع ہو جائے گی۔

❖ علاج

ہومیوپیتھک کے مطابق ہر انسان کا ایک مجموعی مزاج اور سیرت ہے۔ جس کو لائیکوپوڈیم، سلفر، کلکیریا کارب، پلساٹیلا، تھوجا، سٹافی وغیرہ ناموں سے موسوم کیا جاتا ہے۔ کسی اچھے ہومیوپیتھ سے مشاورت کر کے اپنی مزاجی دواء نکال کر اس دواء کی 1M کی چار ڈوزیں دو دو ماہ کے فاصلہ سے لے کر اپنے اندر سے بری عادات و صفات کو ختم کیا جا سکتا ہے۔ مگر جو عادات موروثی ہوں یا کسی خارجی بڑے سبب سے پیدا ہوں، ان کے لئے دوسری ادویہ کی ضرورت پڑے گی۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ علم و تعلیم زیادہ سے زیادہ حاصل کریں اور کتاب کا زیادہ سے زیادہ مطالعہ کریں تاکہ آپ کو بری صفات و اخلاقیات کا مکمل علم ہو سکے، ان کے نقصانات کو بھی اور ان سے بچنے کا طریقہ بھی آجائے۔ اس ضمن میں امام غزالی کی کتاب احیاء علوم الدین ضروری پڑھنی چاہئے۔ مفتی عبدالقیوم ہزاروی صاحب نے اس کا بہت ہی باکمال ترجمہ کیا ہے۔

بہت سے لوگوں نے علم کی برکت سے اپنے اندر سے حسد، غرور، تکبر، لالچ، اور منافقت ختم کی ہے۔ مجھے اس قسم کے مریضوں پر اکثر تعجب ہوتا ہے کہ کیسے انہوں نے علم کی برکت سے اپنی گندی بری عادات پر قابو پا لیا۔ علم ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ تمام زندگی کسی نہ کسی اچھی کتاب کا مطالعہ کرتے رہیں۔ ہر شعبہ کی بنیادی معلومات حاصل کرتے رہیں۔ جب تک علم کے ساتھ رہیں گے تو زندہ رہیں گے۔

میں اخر میں اپنی اس نظریہ کی صداقت پر دو ہومیوپیتھک لیڈر کا قول پیش کرتا ہوں۔ کینٹ اور ایلن دونوں کا کہنا ہے کہ: "یہ بیماری ذلیل انسانی ضمیر کی پیداوار ہے" (انتہاء)۔ مگر آپ اس بات کو بھی یاد رکھنا کہ کچھ امراض موروثی، کچھ امراض ضمیر کی پیداوار، کچھ امراض ماحول کی آلودگی اور تبدیل سے کچھ امراض حالات کی خرابی سے بھی پیدا ہوتی ہیں۔

ان ہی بری عادات میں سے ایک عادت اپنے اموشن اور جذبات کو اندر دبانا اور بروقت ظاہر نہ کرنا بھی ہے۔ اس سے بھی اندرون دن ناسور بنتا ہے، ڈپریشن پیدا ہوتی ہے، دماغ پر دباؤ ہوتا ہے اپنے اموشن کو دبانا۔ اپنی نفسیاتی جذبات کو بروقت ظاہر نہ کرنا۔ اپنی خواہشات، جذبات، خیالات، سوچ، تمنا، غصہ کا وقت پر اظہار نہ کرنا، محبت کا اظہار۔ کسی سے نفرت یا دشمنی کا اظہار۔ یعنی بند ہونا۔ یہ عادت پلساٹیلا، سٹافی، کونیم، تھوجا، اناکارڈیم، اور نائیٹرک ایسڈ وغیرہ لوگوں میں ہوتی ہے۔ یہ جسمانی امراض کی پیدائش کا سبب بنتی ہے۔

3۔ میازم

میازم تھیوری کا ارتقاء اور اس پر میری جدید تحقیق و نظریہ

1۔ سوراء،2۔ سائیکوسس،3۔ سفلس،4۔ کینسر،5۔ ٹیوبر (ٹی بی، دق)،6۔ گنوریا (سوزاک) 7۔ ڈپریشن (غم، پریشانی)۔

میرے میازم والے مضمون کی اہمیت؟

ہومیوپیتھک میں میازم کو سمجھنا اور مریض میں یہ جاننا کہ کون کون سا میازم موجود ہے، سب سے زیادہ مشکل ہے اور ہومیوپیتھک ڈاکٹرز کو میازم کی سمجھ بھی نہیں آتی ہے، مگر اللہ تعالی کے فضل سے میرا یہ مضمون پڑھ کر آپ لازمی میازم کو سمجھ جائیں گے، میازم کے بارے اس طرح واضح، مفصل، جامع، منظم، مرتب، صاف اور آسان بیان کسی کتاب سے نہیں ملے گا اور نہ گوگل سے، سب اللہ تعالی کا فضل و کرم ہے۔ اللہ تعالی کا خاص کرم اللہ تعالی کے خاص بندوں پر ہی ہوتا ہے، اور مجدد کبھی کبھی ہی آتا ہے۔

میں نے ایک بار تین گھنٹے میازم پر بیان کیا تھا، تو سب ڈاکٹرز اور سٹوڈنٹ کو بہت سمجھ آئی تھی اور وہ بہت خوش ہوئے تھے۔

میں نے جو میازم پر اپنی ذاتی تحقیق اور ہومیوپیتھک لیڈرز کے اقوال کو ایک خاص طریقہ پر جمع کیا اور اس کی تشریح کی ہے، یہ ان شاء اللہ، نسلوں تک ہومیوپیتھک ڈاکٹرز کی رہنمائی کے لئے کافی ہے۔

جو میازم کی سمجھ کو لے کر پریشان تھے، ان کے لئے اس مضمون میں تسلی بخش مواد اور خوبصورت ترتیب موجود ہے۔

دس سالوں میں بہت مرتبہ بہت سے ڈاکٹرز، سٹوڈنٹ اور میرے شاگردوں نیز دوستوں نے کہا تھا کہ صابری سر! میازم پر بھی لکھیں، مگر میں نے کبھی اس پر لکھا نہیں ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ تھی کہ میازم کو سمجھنا بہت ہی مشکل ہے اور میں نے آسان چیزوں پر پہلے لکھ دیا اور اب میازم پر لکھ کر یہ فرض بھی اداء کرنے لگا ہوں۔

میرے اس مضون میں تمام تر ہومیو ڈاکٹرز کی تحقیقات اور میرے ذاتی بے شمار نظریات شامل ہیں، ان شاء اللہ، یہ مضمون بہت نافع ہونے جا رہا ہے۔ اللہ تعالی اپنی جناب سے اس کا اجر دے۔

میازم کے بارے میں جتنا میں نے لکھ دیا ہے، اتنا کسی کتاب کسی پروفیسر، کسی ڈاکٹر، سے نہیں ملے گا، اور نہ ہی پورے انٹرنیٹ پر ایسا مواد موجود ہے، نہ ہی chat GPT اتنا بیان کر سکے گا۔ ان کی کی اللہ تعالی رہنمائی کرتا ہے مگر روبوٹ کی اللہ تعالی کی طرف سے روحانی رہنمائی نہیں ہوتی ہے۔

زیادہ تر کلاسیکل ہومیوپیتھک ڈاکٹرز نے میازم کو سمجھنے کے لیے مشکل راستے کا انتخاب کیا ہے۔

میازم کا نظریہ ہماری ہومیوپیتھک سائنس کا سب سے دلچسپ حصہ ہے اور یہ ایک ایسا شعبہ ہے، جہاں بہت زیادہ غلط فہمیاں، تنقیدیں اور تنازعات موجود ہے۔ یہ میازم تھیوری کا اچھی طرح سے نہ سمجھنے کا نتیجہ ہے۔ اب مختلف درجہ بندیوں کے ساتھ میازم کے موضوع پر مخالف نظریات اور آراء کی ایک بڑی تعداد موجود ہے، جو بہت سے ہومیوپیتھوں کو الجھا دیتے ہیں اور اس کے نتیجے میں مریض کے لئے غلط ادویہ کا انتخاب ہوتا ہے۔

بفضلہ تعالی میں نے میازم کی تمام الجھن حل کر دیں ہیں۔ اس کو ایک صاف اور کامل انداز میں آپ کے سامنے اس مضمون میں پیش کیا ہے۔ اب اس پر بہت کچھ لکھنا باقی ہے، اس پہلے حصہ میں جو رلکھ دیا ہو سب کے لئے کافی ہے۔

بڑی اور چھوٹی امراض کی ابتدا کا ایک سبب میازم بھی ہے۔ میرے دوست ! اللہ تعالی مجھے اور تجھے دونوں جہانوں کی خیر عطاء کرے، تو اس بات کو کبھی نہ بھولنا کہ میازم کے سواء بھی بیماریوں کی پیدائش کے اسباب موجود ہیں۔ اگرچہ میازم کی اہمیت ہومیوپیتھک میں سب سے زیادہ ہے اور اس پر بحث بھی سب سے زیادہ ہے۔ اس غلط فہمی کی وجہ سے بہت سے ہومیو ڈاکٹر بیماریوں کے بقیہ اسباب کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اس سے بہت سی الجھنیں پیدا ہوئی ہیں۔

ہومیوپیتھک میں میازم کی اہمیت؟

مریض کی بیماری کے ساتھ جو جو میازم موجود ہیں، ان کو پہچان کر ان کا علاج کرنا علاج کو مؤثر بناتا ہے۔ ہومیوپیتھک میں دوا کا انتخاب مریض کی مجموعی علامات، میازم اور مزاج کو مدِ نظر رکھ کر کیا جاتا ہے۔ تقریباً تمام کرانک کیسز میں ایک سے زیادہ ادویہ کا انتخاب ہوتا ہے، جیسا کہ مریض کی مزاجی دواء، اگر اس کے جسم پر مسے موجود ہیں تو تھوجا، اگر گلا خراب ہے تو ہیپر سلف، اگر زبان کی مثلثی نوک انتہائی سرخ چمکدار دانے دار ہے تو رسٹاکس، اس میں بار بار بیمار ہونے کا رجحان ہے تو ٹیوبر کولینم، اگر کسی قسم کا ٹائیفائیڈ بخار موجود ہے اور وہ بار بار آتا رہتا ہے، تو اس بخار کی مجموعی علامات کے مطابق دواء، اگر خون کی کمی ہے تو آرنیکا، اگر نظامِ انہضام بہت بری طرح خراب ہے تو سلفر کا انتخاب کرنا، اگر غم یا صدمہ کی ہسٹری کے ساتھ یہ عادت کہ مریض کو کوئی بھی پریشان کرنے والی بات آنے سے وہ ذہن سے نکلتی ہی نہیں تو نیٹرم میور کا انتخاب کرنا، اگر جوانی میں عضو خاص پر سفلس ہوا ہے تو مرک سال، اس طرح ایک ہی کیس میں مزاجی دواء تھوجا، ہیپر سلف، رسٹاکس، ٹیوبر کولینم، آرنیکا، ٹائیفائیڈ کی دوا، مرک سال، سلفر اور نیٹرم میور کا انتخاب ہوگا۔ تمام ادویہ علیحدہ علیحدہ سے استعمال ہوں گی۔ ایک ساتھ تمام ادویہ کو استعمال کرنا مکسوپیتھی ہے اور یہ صحیح نہیں ہے۔ اس طرح جب بیماری کے پیچھے تمام میازم اور مزاجی خرابیوں کا علاج ہوگا، تو یہ گہرا اور دیرپا علاج ہوگا۔ اکثر مریضوں کو چالیس سال کی عمر میں ایسی مکمل صحت حاصل ہوئی ہے، جو انہوں نے زندگی میں کبھی دیکھی ہی نہیں، وہ بہت خوشی اور اطمنان کا اظہار کرتے ہیں۔

کیا دو میازم ایک انسان میں جمع ہو سکتے ہیں؟

آپ یہ بات یاد رکھنا کہ سوراء کے سواء بقیہ میازم بھی بڑی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ آپ یہ بات بھی یاد رکھنا کہ ایک میازم کے بعد جب دوسرا میازم آتا ہے، تو دوسرا پہلے والے کو ختم نہیں کرتا بلکہ دونوں جسم میں جمع ہو جاتے ہیں، ہاں پہلا اندرون جسم دب کر مخفی ہو کر کام کرنے لگتا ہے۔ یہ اس طرح ہے کہ ایک انسان میں جس طرح دو بیماری ایک ساتھ آسکتی ہیں اور دو بیماریوں کے سبب جسم پر وارد ہو سکتے ہیں، اسی طرح ایک انسان کے جسم میں سب میازم بھی جمع ہو سکتے ہیں اور میں نے دیکھے بھی ہیں۔ یہ ایسا ہے کہ جیسا کہ ایک جسم میں دو زہروں کا جمع ہونا۔ دو زہروں کا جمع ہونا ممکن ہے، اس لئے دو میازم کا ایک ساتھ جسم میں موجود ہونا ممکن ہے۔

میازم کسے کہتے ہیں؟

میازم انتہائی لطیف ذہنی انفیکشن، آلودگی اور غلط سوچ ہے، جو اکثر والدین یا نانا نانی یا دادا دادی وغیرہ سے اولاد کی طرف منتقل ہوتی ہیں۔

کبھی یہ زنا، لواطت، یا غلط طریقہ سے جماع سے بھی انسانی جسم میں منتقل ہوتے ہیں، کبھی حالات کی خرابی اور ماحول کی آلودگی سے بھی پیدا ہو جاتا ہے، اور کبھی ایلوپیتھک ادویہ سے بھی پیدا ہوتا ہے جیسا کہ حفاظتی ٹیکوں سے سائیکوسس کا پیدا ہونا اور انتہائی گرم ادویہ سے سوراء کا پیدا ہونا، کبھی اخلاقی خرابیوں سے بھی میازم پیدا ہو جاتا ہے جیسا کہ زندگی سے بیزاری سے ٹی بی کا پیدا ہونا، بے حد مایوس اور ناامیدی سے کینسر کا پیدا ہونا، وہم سے نامرد ہونا، حسد سے درد شکم ہونا۔

میازم متعدی ہوتا ہے، کہ ایک نسل سے اس کی اولاد کی طرف منتقل ہوتا ہے، بذریعہ جماع عورت سے مرد کی طرف یا مرد سے عورت کی طرف منتقل ہونا۔ ہر میازم موروثی اور متعدی ہوتا ہے۔

ایک انسان میں ایک سے زیادہ میازم بھی جمع ہو جایا کرتے ہیں، حتیٰ کہ میں نے یہ تمام میازم ایک ساتھ ایک مریض میں بھی دیکھے ہیں، جیسا کہ ایک مریض تھا، والدہ کی طرف سے اسے سائیکوسس میازم ملا، والد کی طرف سے سلفس میازم ملا، کھانے پینے میں بہت سی بدپرہیزیوں کی وجہ سے سوراء میازم جسم میں پیدا ہوا، فیملی میں ٹی بی کی موجودگی کی وجہ سے ٹیوبر میازم بھی جسم میں پیدا ہوا۔

انسانی جسم میں کسی میازم کی موجودگی سے کیا ہوتا ہے؟ میازم کے نقصانات کیا ہیں؟

میازم انسانی جسم کو کمزور کرتا ہے۔

میازم ایک مرضیاتی کیفیت ہے، اور ہر مرض کمزوری پیدا کرتی ہے، اس لئے میازم بھی کمزور پیدا کرتا ہے۔

میازم پہلے جسم میں خاص قسم کا زہر پیدا کرتے ہیں پھر بکٹیریا، پھر جلدی بیماریاں پھر بڑی بیماریاں پھر ان بیماریوں کی وجہ سے نئی بیماریاں اور تکلیفات پیدا ہوتی ہیں، مگر شروع سوچ اور ذہن سے ہوتا ہے۔

میازم جسم میں مختلف قسم کے بکٹیریا کی پیدائش کا سبب بنتا ہیں۔ یہ بکٹیریا جسمانی بڑی بیماری کا سبب بنتا ہے۔

میازم کرانک بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ میازم کی وجہ سے بڑی بڑی امراض وجود میں آتی ہیں۔ جیسا کہ ٹیوبر سے فسچولہ، سائیکوسس سے قبض اور بواسیر، سوراء سے ہائی بی پی شوگر یورک ایسڈ کولسٹرول جلن تیزابیت، سفلس سے نامردگی اور بھوک کی کمی۔ معدہ کی بہت سی تکلیفات سوراء میازم کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ ہر میازم مختلف قسم کی بڑی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔

میازم آہستگی سے بڑھتا ہے اور انسانی زندگی کو جلد ختم کر دیتے ہیں، وہ جتنا زیادہ جسم میں بڑھتا جائے گا اتنا ہی زندگی کو کم کرتا جائے گا۔

میازم اخلاقی خرابیوں کا بھی سبب بنتا ہے۔ میازم انسانی صحت پر سب سے زیادہ منفی اثرات ڈالتا ہے۔

یہ مختلف قسم کی جلدی امراض بھی پیدا کرتے ہیں۔

میازم انسان پر ادویہ اور غذا کو مکمل طور پر اثر کرنے میں رکاوٹ بنتا ہے۔ اس لئے جب مریض کی علامات کے مطابق بالکل صحیح مماثل دواء اثر نہ کرے لئے میازمیٹک کی بنیادی ادویہ کو پہلے دیا جاتا ہے۔ ہر میازم دوسری ادویہ اور غذا کو مکمل طور پر اثر نہیں کرنے دیتا ہے۔ جب بھی صحیح منتخب دواء اثر نہ کرے، تو مریض میں میازم تلاش کرکے پہلے اس کی دواء دی جاتی ہے پھر صحیح مماثل منتخب دواء دی جاتی ہے۔

میازم کی موجودگی سے بار بار بیمار ہونے کا رجحان بھی پیدا ہوتا ہے۔

میازم سے جسم کی قوت مدافعہ کمزور ہوتی ہے اور نئی بیماریوں کو قبول کرنے کا رجحان بھی پیدا ہوتا ہے۔

میازم بنیادی توانائی کو پیدا کرنے والے اعضاء میں عدم توازن پیدا کرتا ہے۔ جس سے وہ اچھی طرح سے توانائی پیدا نہیں کر سکتے۔ یعنی میازم انسان میں بنیادی طاقت پیدا کرنے والے اعضاء میں خرابی پیدا کرکے جسم میں کمزوری لاتا ہے۔ سائیکوسس دل کو، سوراجگر کو، سفلس دماغ کو، ٹیوبر پھیپھڑوں اور دل، بعد میں جگر کو، سوزاک مردانہ اعضاء کو، اور کینسر دل کو کمزور کرتے ہیں، اس سے ان کے لئے اپنے افعال اداء کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بعد میں دوسرے اعضاء بھی کمزور ہونے لگتے ہیں۔ میازم مختلف درجات میں مختلف علامات و تکلیفات پیدا کرتا ہے جیسا کی ذہنی سطح پر، جذباتی اور احساساتی سطح پر، جسمانی سطح، جلد پر، آخر میں بڑی امراض پھر کینسر پھر موت۔

میازم انفیکشن ہمیشہ اخلاقی خرابیوں سے بھی شروع ہو کر جلدی خرابیوں تک جاتا ہے۔ درمیاں میں طبّی اعتبار سے بہت کچھ ہوتا ہے۔ جلدی خرابی نقطہ عروج ہے۔ جسم میں جو میازمیٹک انفیکشن آتے ہیں، ان سے قبل دماغ میں اخلاقی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ میازم انفیکشن کے رجحانات اس وقت پیدا ہوئے جب انسان نے اپنی اخلاقی اقدار کو پامال کیا۔ طبعی مائکروبیل انفیکشن کو ثانوی حیثیت رکھتا ہے۔ (کینٹ) کچھ قسم کی اخلاقی خرابیوں سے میازم پیدا ہوتا ہے اور کچھ دوسری قسم کی اخلاقی خرابیاں میازم پیدا کرتا ہے۔

میازم کو ختم کیسے کیا جائے گا؟ میازم کا علاج؟

انسانی جسم میں سے ہر قسم کے میازم کو ختم کرنا ضروری ہے تاکہ وہ بیماری کا سبب نہ بنے۔

ہر میازم کی مخصوص ہومیوپیتھک دواء اور طبّی غذا موجود ہے۔

میں نے الحمدللہ، بہت سے مریضوں میں سے سوراء میازم "سلفر، کلکیریا کارب، چیلیڈونیم" سے ختم کیا ہے۔ وہ تمام مریض جنہوں نے ایلوپیتھک ادویہ بہت زیادہ کھا کر معدہ اور گردوں ک و تباہ کیا ہے، اللہ تعالی کے فضل سے وہ ان ہی تیوں ادویہ سے ٹھیک ہوتے ہیں۔ سائیکوسس میازم اکثر صرف تھوجا سے ختم کیا ہے۔ سوزاک ہمیشہ میڈورینم سے ختم کیا ہے۔ کینسر کو کارسی نوسینم سے ختم کیا ہے۔ ٹی بی کو ہیپر سلف، ٹیوبر کو لینم کوچ، اور رسٹاکس سے ختم کیا ہے۔ نیٹرم میور تقریباً ہر کیس میں استعمال کی ہے۔

ایک گولڈن جملہ یاد رکھنا کہ "میازم کو ختم میازمیٹک ادویہ سے کیا جائے گا، مزاجی کی خرابیوں کو مریض کی مزاجی دواء سے ٹھیک کیا جائے گا، اور روزمرہ کی عام تکلیفات کے لئے ایکیوٹ ادویہ دی جائیں گی، اگر غم کی ہسٹری موجود ہے تو نیٹرم میور کا استعمال شرط شفاء ہے"۔ اس جملہ پر جتنا غور فکر کریں گے، اتنا ہی آپ کے لئے فائدہ ہوگا۔ یہ میری ذاتی تحقیق ہے۔ میں ان شاء اللہ، اس کی وضاحت پر میازم جتنا بڑا مضمون لکھوں گا، اللہ تعالی مدد فرمائے، سب اسی کے کرم سے ہے۔

ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ مزاجی دواء شروع کرنے سے قبل میازم کو معلوم کرکے ان کے مطابق میازمیٹک ادویہ کا استعمال کیا جائے گا، اس لئے کہ میازم مزاجی دواء کے اثر میں رکاوٹ ہوتا ہے اور رکاوٹ کو پہلے دور کیا جاتا ہے۔

آتشک، سائیکوسس، سوراء، ٹی بی اور سوزاک، جسم کے اندر رہتے ہیں اور اس وقت تک گہرے پھیلتے ہیں، جب تک کہ وہ مریض کی آخری بیماری کا سبب نہ بن جائیں۔ یہ جسم کو مسلسل کمزور کرتے جاتے ہیں اور قوت مدافعہ کو کم کرتے جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ اس وقت سر اٹھاتے ہیں جب ہمارا جسم کسی وجہ سے کمزور پڑتا ہے یا دباؤ میں آتا ہے۔ یعنی جب مناسب حالات در پیش ہوتے ہیں تب میازم اپنی طبعی علامات کے ساتھ سر اٹھاتے ہیں۔ جیسا کہ ایک لڑکی جس کا مرد اس کی خواہش جماع پوری کرنے کی طاقت نہیں رکھتا اور یہ مسلسل اس کے ساتھ وفاء کرتی جارہی ہے اور اپنے فطرتی جذب اور احساس کو اپنے اندر دبا رہی ہے، اس طرح اس میں سائیکوسس میازم پیدا ہو جاتا ہے یا جو والدین کی طرف سے منتقل ہوا تھا وہ سر اوٹھاتا ہے، اس کے بعد رحم میں سختی، جسم میں خشکی، معدہ میں گیس، چہرے پر غیر ضروری بال، اور جسم پر مسے بننے لگتے ہیں، حتی کہ بواسیر بھی ہو جایا کرتی ہے۔ میں نے یہ حالت بہت سی لڑکیوں میں دیکھی ہے۔ پھر جب ان کا شوہر صحت یاب ہو جاتا ہے اور حق جماع پورا کرنے لگتا ہے، لڑکی کو تھوجا 200 دی جاتی ہے۔ ہر دس دن بعد ایک ڈوز، ٹوٹل 10 ڈوزیں تو چہرے کے بال اور بقیہ تمام علامات و تکلیفات ختم ہو جاتی ہیں۔

کھانے پینے کی مسلسل بدپرہیزیوں، اور مسلسل بیٹھ کر کام کرتے رہنے یا بہت زیادہ مشت زنی کرکے جسم کی طاقت کو ختم کر دینے یا کسی دوسرے انسان کو بہت زیادہ خون دینے سے، یا مسلسل دباؤ اور ٹینشن میں رہنے سے نظام انہضام کمزور ہو جاتا ہے، اس کے بعد کھانا جلد ہضم نہ ہونے کی وجہ سے پیٹ بڑھنے لگتا ہے، ڈکار اور منہ سے بدبو آنے لگتی ہے، معدہ میں سیاہ رنگ کا بدبودار پتلا خمیر بن جاتا ہے، صبح کے وقت اور کھانے کے بعد سینہ میں تیزابیت ہونے لگتی ہے، پیٹ سخت ہونے لگتا ہے، بھوک اور پیاس کم ہونے لگتی ہے، خصوصاً صبح کے وقت جلد بھوک نہیں لگتی ہے، پیٹ اور جسم بڑھنے لگتا ہے، حتی کہ ہائی بی پی، یورک ایسڈ، فیٹی لیور، پیلا یرقان، کولسٹرول، شوگر، السر معدہ، وغیرہ پیدا ہوتی ہیں۔ آخر میں کینسر تک پیدا ہو جاتا ہے۔ اس طرح آپ کا مزاج اور طبّی تحریک کچھ بھی ہو، آپ کے جسم پر سوراء میازم قبضہ کر لیتا ہے۔ ایک طویل مدت اور بہت زیادہ حالات کی خرابی کے بعد سوراء میازم سائیکوسس میازم پیدا کر دیتا ہے۔ نظام انہضام کی خرابی سے پیدا ہونے والی امراض ہمارے معاشرے میں عام ہیں، اور یہ سب سوراء میازم کی انسانی جسم میں نمو اور اظہار ہے۔ اصل میں سوراء میازم شروع میں صرف ذہنی علامات پیدا کرتا ہے، پھر جذباتی علامات پھر جسمانی طبعی علامات پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح تمام میازم پہلے صرف ذہنی علامات اور اخلاقی خرابیاں پیدا کرتے ہیں، پھر طبعی پھر، جلدی اور آخر میں مختلف قسم کی بڑی امراض (بیماریاں) پیدا کرتے ہیں، ان سب سے قبل میازم جسم کی گہرائی میں بالکل خاموش بیٹھے ہوتے ہیں اور آہستہ آہستہ علامات و تکلیفات ظاہر کرتے ہیں، پورے جسم پر تسلط جماتے ہیں، آخر پر بڑی امراض پھر سب سے آخر میں کینسر پیدا کرتے ہیں۔ دنیا میں بہت سے لوگوں میں کینسر میازم پیدائشی طور پر فیملی سے منتقل ہوتا ہے، کچھ لوگوں کا مزاج ہی کینسر والا ہوتا ہے (کارسینو سینم مزاج لوگ) اور کچھ لوگوں میں جب میازم بڑی امراض پیدا کر دیتے ہیں، اس کے بعد وہ بڑی امراض اپنے نقطہ عروج پر پہنچ کر کینسر پیدا کر دیتی ہیں، بعض اوقات شدید ترین ڈپریشن اور ذہنی دباؤ ہی کینسر پیدا کر دیتا ہے۔ مجھے امید ہے کہ میرے اس بیان سے آپ کو میازم کی ابتداء اور ان کی انتہائی کا کچھ علم ہو گیا ہو گا۔ اب ہم مزید آگے بڑھتے ہیں۔

جب آپ میازم کا علاج اس کو صرف جسم میں دبانے کے ساتھ کرتے ہیں جیسا کہ حکماء اور ڈاکٹر کرتے ہیں، تو وہ جسم کی گہرائی میں چھپ جاتا ہے۔ جب چھپ جاتا ہے، تو پہلے سے زیادہ تیز ہو جاتا ہے، اس لئے آپ نے دیکھا ہو گا کہ جب آپ کسی حکیم یا ایلوپیتھک ڈاکٹر سے کسی بیماری کا علاج کرواتے ہیں، تو دوسری بیماری شروع ہو جاتی ہے۔ مگر ہومیوپیتھک ادویہ میازم کو علامات و تکلیفات کے ساتھ جڑ سے ختم کرنے کا کام کرتی ہے۔ جب آپ کسی تکلیف کے لئے ہومیوپیتھک دواء مسلسل استعمال کرتے ہیں تو ایک وقت آتا ہے کہ وہ بیماری جڑ سے ختم ہو جاتی ہے اور کوئی دوسری بیماری پیدا نہیں ہوتی ہے۔ ہاں یہ ضرور ہوتا ہے کہ جب کوئی قابل ہومیو ڈاکٹر کسی مریض کے ایک میازم کو ختم کر لیتا ہے تو جسم میں موجود اس میازم سے پہلے کا میازم ظاہر ہو جاتا ہے۔ اس طرح پرانی امراض و تکلیفات ظاہر ہوتی ہیں مگر کوئی نئی تکلیف شروع نہیں ہوتی ہے۔ نئی تکلیفات شروع ہونے اور پرانی تکلیفات کے ظاہر ہونے میں فرق ہے۔

ایک اہم بات میں پھر سے کرتا ہوں کہ: سائیکوسس میازم سوراء میازم کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور سائیکوسس میازم جینز کے ذریعہ والدین سے بھی منتقل ہوتا ہے، نیز حالات کی خرابی اور جذبات کو اپنے اندر دبانے سے بھی سائیکوسس میازم جسم میں پیدا ہو کر سطح بدن پر غلبہ شہوت، مسے اور غیر ضروری بال پیدا کرتا ہے۔ آپ نے جانا کہ سائیکوسس میازم کے جسم میں موجودگی اور پیدائش کے بہت سے ذرائع موجود ہیں۔ اس لئے یہ سوچنا کہ سائیکوسس میازم صرف سوراء میازم کی پیدائش ہے، ایک غلط فہمی ہے۔ نیز جب جسم میں سوراء کے بعد سائکوسس میازم پیدا ہو جائے تو پہلے دونوں کا علاج کرنا ضروری ہے، صرف سوراء کا علاج کرنا کافی نہیں ہو گا۔ جسم میں کوئی سا بھی میازم آگیا تو اس کیا اس کی دواء سے علاج ضروری ہے۔

والدیں سے میازم انفیکشن اپنی طبعی ظاہری علامات کے ساتھ نہیں بلکہ بنیادی دماغی علامات کے ساتھ جسم کی گہرائی میں منتقل ہوتا ہے۔ اگر والدیں میں میازم نے بہت زیادہ طبعی جسمانی بیماریاں پیدا کر دی ہیں، تو میازم اپنی ابتدائی بنیادی دماغی علامات لے کر ہی بچہ میں داخل ہو گا۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ جو لوگ سوراء میازم لے کر پیدا ہوئے وہ تمام لوگ خارش یا داد کے ابتدائی انفیکشن کے ساتھ پیدا ہوئے ہیں بلکہ یہ کہ ان میں سے زیادہ تر کو پیدائش کے وقت یا اس کے بعد Psora پہلے ہی اپنے آباؤاجداد سے وراثت میں ملا ہے، جو کہ وراثت کے تصورے کے بارے میں ان کی سمجھ کو ظاہر کرتا ہے۔ سوراء خارش کی صورت میں نہیں بلکہ منفی سوچ کی صورت میں منتقل ہوتا ہے، سائیکوسس نفاق کی صورت میں، اور سوزاک بدکاری کی خواہش کی صورت میں منتقل ہوتا ہے۔ (ہنیمین)

شفایابی کے عمل کے دوران علامات جسم کے اوپری حصوں سے نیچے کی طرف منتقل ہوتی ہیں۔ نیز اندر سے باہر کی طرف علامات منتقل ہوتی ہے۔ مرکزی عضو سے معمولی عضو کی طرف منتقل ہوتی ہیں۔ (ہیرنگ)

خلاصہ

تمام پرانی امراض (chronic disease) کے پیچھے میازم ضرور ہوتے ہیں۔ یہ دائمی بیماریاں صرف باہر کی آلودگی یا غذا کی خراب سے نہیں بلکہ میازم بھی ان کا سبب ہے، اکثر میازم موروثی اور بعض اوقات دوسرے ذرائع سے حاصل شدہ ہوتا ہے۔ میازم ایک شدید انفیکشن ہے جو نسل در نسل منتقل ہوتے ہیں اور دوسرے اسباب سے بھی جسم میں پیدا ہو جاتے ہیں، دباؤ ان سب میازمیٹک انفیکشن اور دائمی بیماریوں کو بڑھتا ہے۔

ہنیمن کے نزدیک پانچ میازم ہیں (سوراء، سائیکوسس، سفلس، ٹیوبر، کینسر) اور وہ متعدی ہیں، وہ موروثی ہیں۔ وہ پرانی امراض کی پیدائش کی وجہ ہے۔ اس سے معلوم ہوا کی صر تین میازم نہیں ہیں۔

سوراء نے تمام انسانوں کو متاثر کیا ہے۔ یہ ہاضمہ کی کمی سے طبعی جسم پر ظاہر ہو کر معدہ میں خمیر بناتا ہے۔ یہ تمام دائمی بیماریوں کے ساتھ موجود ہوتا ہے۔

میازم انفیکشن کی پہلی علامات دماغ پر، پھر جسم پر، ظاہر ہو کر وائٹل فورس کو کمزور سے کمزور تر کرتی ہے، حتی کہ جسم کو 20 سال کے اندر بالکل ختم کر دیتی ہیں۔ تب جسم بے شمار امراض کا گھر بن جاتا ہے اور ادویہ اثر کرنا چھوڑ دیتی ہیں، حتی کہ دنیا کی کوئی بھی غذا موافق نہیں آتی ہے۔ سوراء میں منفی سوچ، صفرائی خمیر اور جسم کی ایسی خارش آتی ہے، جو گرمی سے بڑھتی اور ٹھنڈی غذاؤں سے کم ہوتی ہے، جلد انتہائی سرخ ہوتی ہے۔ سفلس میں عضو خاص پر گھرنڈ دانے بنتے ہیں اور منہ میں بہت زیادہ تھوک بنتی ہے۔ سائیکوسس میں نفاق، جسم میں بے حد خشکی اور سختی، اور منہ پر سیاہ مسے بنتے ہیں۔ میرے خیال یہ ہے کہ بواسیر بھی صرف سائیکوسس کا نتیجہ ہے۔ ان تینوں کو دبانا ٹھیک نہیں۔ ٹیوبر سے تو بے شمار امراض پیدا ہوتی ہیں۔ سوزاک بھی بہت سی تکلیفات کا سبب بنتا ہے۔

مریض کی علامات و تکلیفات جسم پر تہہ بہ تہہ مرضیاتی کیفیات کے طاری ہونے کی وجہ سے زندگی کے ہر دور میں مختلف ہوتی ہے۔ اکثر اوقات ایک ایک کرانک مریض میں ے،ے، مرضیاتی کیفیات بھی دیکھی گئی ہے، ان کی تعداد 10 تک بھی دیکھی گئی ہے۔ جیسا کہ پیدائش طور پر ماں کا سائیکوسس میازم اور باپ کا سفلس میازم ہونا پھر فیملی کی ٹی بی ہونا، پھر سردی لگنے سے رسٹاکس مرضیاتی کیفیت کا جسم پر طاری ہونا، پھر حالات کی خرابی سے نیٹرم میور مرضیاتی کیفیت کا طاری ہونا پھر آپریشن سے آرنیکا مرضیاتی کیفیت کا طاری ہونا، کمر میں ایلوپیتھک انجیکشن لگنے سے ہائی پیریکم درد کا مسلسل رہنا۔ اس طرح مسلسل میازم اور مرضیاتی کیفیات جسم میں جمع ہوتے ہوتے بڑی بیماریان پیدا ہو جاتی ہیں اور مزاج بھی خراب ہونے لگتا ہے، جس سے مزاجی تکلیفات شروع ہو جاتی ہیں، آخر میں کینسر یا مریض لاعلاج ہو جاتا ہے یا موت واقع ہوتی ہے۔

دائمی بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے مریض کی زندگی کی تمام مرضیاتی کیفیات اور اوقات کے بارے جان کر جسم کی گہرائی تک رسائی ضروری ہے۔ علامات وہسٹری کے ذریعہ سے اس کے اندر موجود میازم کو جانیں، اس کے جسم پر طاری مرضیاتی کیفیات اور ان کی مدت وسبب کو جانیں، مریض کے مزاج کا تعین کریں، اس کی غذا اور لائیف سٹائل کو جانیں پھر ان سب کا علاج کریں۔ کوئی بیماری میازم کی وجہ سے آتی ہے، کوئی بیماری مرضیاتی کیفیت کے طاری ہونے سے آتی ہے اور کوئی بیماری مزاج کی خرابی سے آتی ہے۔ ہومیوپیتھک معالج کو احتیاط سے کیس ہسٹری (بالترتیب امراض ان کی مدت اور اسباب، جسم کے ہر عضو کے بارے میں میٹیریا میڈیکا کی زبان میں سوالات وجوابات) جمع کر کے ایک ایسا علاج منتخب کرنا ہوگا، جس میں میازم کی ادویہ، مرضیات کیفیات کی ادویہ، مزاجی دواء اور بہترین غذائی جدول (شیڈول) ہوگا۔ یہ بات خوب یاد رکھنا کہ اگر مریض بہت زیادہ بیماریوں کا گھر ہے تو اس کی لئے صرف ایک دواء کا انتخاب نہیں ہوگا۔ ایک دواء ہر بیماری کا علاج کبھی نہیں ہو سکتی۔

یہ بات بالکل غلط ہے کہ ہر بیماری معدہ کی خرابی یا بکٹیریا سے پیدا ہوتی ہے۔ بیماریوں کی پیدائش کی مختلف اسباب ہیں۔

بہت سی امراض ایک دوسرے کے ساتھ ربط رکھتی ہیں۔ اگرچہ ہر بیماری دوسری بیماری کے ساتھ ربط نہیں رکھتی۔

میازم کتنے ہیں؟

ہنیمن نے تین بنیادی میازم کی نشاندہی کی تھی۔ وہ سوراء، سفلس اور سائیکوسس ہیں۔ بعد اس نے دو اور میازم کا اضافہ کیا وہ ٹی بی اور کینسر ہیں۔ اس طرح کل ہنیمن کے میازم 5 ہوئے۔ مگر کچھ دوسرے ہومیو ڈاکٹر اور میں نے ان پانچ کے ساتھ کچھ اور بھی میازم کا اضافہ کیا ہے۔ جیسا کہ سوزاک، غم، ٹائیفائیڈ بخار، وغیرہ۔ ان سب میازم کی مخصوص نفسیات، جسمانی اور جلدی علامات بھی بیان کی تھیں۔

انسانی جسم میں میازم کہاں سے آتے ہیں؟

آپ کا مزاج کچھ بھی ہو اور طبّی تحریک کوئی سی بھی ہو، آپ میں ہومیوپیتھک کے بیان کردہ میازم میں سے کوئی بھی میازم موروثی طور پر موجود ہو سکتا ہے، اس طرح کہ والدین یا نانا نانی دادا دادی کی طرف سے جینیاتی طور پر آپ کے جسم میں منتقل ہو، غلط عادات کی وجہ سے، زنا سے، ایلوپیتھک ادویہ زیادہ استعمال کرنے سے، ماحولیاتی آلودگی کی وجہ سے، ناقص پانی سے، وبائی طور پر، حفاظتی ٹیکوں سے، جماع سے اور بعد میں کسی حادثہ کی وجہ سے کوئی اور پیدا ہو سکتا ہے۔

تاہم، میازمز زیادہ تر وراثت میں ملتے ہیں۔ ہمارے خاندانی درخت سے، [ہزاروں سال] سے وراثت میں میازمز ملنے کے امکانات اس سے کہیں زیادہ ہیں، جو ہم اپنی زندگی میں باہر سے حاصل کر سکتے ہیں۔ موروثی میازمز فعال یا غیر فعال ہو سکتے ہیں، مگر جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی ہے اور جسم میں کسی وجہ سے کمزوری آتی ہے، تو میازم اور ان کی وجہ سے پیدا شدہ تکلیفات بڑھنے لگتی ہیں، وہ جسم میں فیزیکل علامات و تکلیفات پیدا کرنے لگتے ہیں۔ ایک فعال میازم دراصل ایک موجودہ علامتی تصویر یا اظہار ہے۔

میازمیٹک ادویہ کے استعمال پر غور کرنے کا بہترین وقت وہ ہے جب مریض میں اس کی علامات موجود ہوں۔ ایک غیر فعال میازم جسم کے اندر گہرائی میں چھپا ہوا ہے، جو اس کی ممکنہ علامات میں سے کسی کا اظہار نہیں کرتا ہے۔

جسم کے اندر جو مختلف تہوں میں میازمز موجود ہیں، ان کو ختم کرنا بیماری کو درست کرنے اور صحت کی تعمیر ضروری ہے۔ یہ پیاز کی تہوں کو چھیلنے کے مترادف ہے۔ باقاعدگی سے ہومیوپیتھک فارمولے اور میازمیٹک ادویہ جسم کی صحت کو مضبوط اور بحال کرنے کے لیے کام کرتے ہیں ان علامتی تاثرات کے مطابق جو جسم بات کر رہا ہے۔ جب ان حالات کے دوبارہ ہونے یا غیر جوابی ہونے کا رجحان ہوتا ہے، تو حالت کو مکمل طور پر درست کرنے کے لیے ایک گہرے کام کرنے والے علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ جیسا کہ ہم بیماری کی تہوں کو ختم کرتے رہتے ہیں، جو ہمارے عام صحت مند تاثرات کو متاثر کرتی ہیں، ہم اکثر راستے میں مختلف قسم کی خرابیاں اور رکاوٹیں دریافت کرتے ہیں۔

میازم کو ختم کرنا ہماری صحت کی بحالی اور ہمارے سیارے سے بیماری کے خاتمے دونوں کے لیے ضروری ہے۔ Miasms ہمارے خاندانی درخت میں ہزاروں سالوں کی گہرائی سے ہمارے اندرونی وجود میں ضم (ملے ہوئے) ہوتے ہیں۔ یہ میازم جین کے ذریعہ سے منتقل ہوتے ہیں۔ اگرچہ ہومیوپیتھی سے ان کو درست کرنا مشکل نہیں ہے، لیکن وہ ہمیشہ ایک ہی جھٹکے میں ختم نہیں ہوتے۔ بیماری کے نمونے ہماری زندگی کی تمام تہوں میں اور اس میں پھنسے ہوئے ہیں۔ یہ پرتیں واضح او ورلیز کی طرح ہیں۔

میں سب سے قبل ٹیوبر میام کو ختم کرتا ہو، اس کے بعد سوراء، اس کے بعد سائیکوسس، اس کے بعد بقیہ رکاوٹین دور کرنے کے بعد آخر میں سفلس پھر مزاجی دواء دیتا ہوں۔

ویکسی سیشن: پولیوں کے قطرے: تمام پاکستانوں کو بچپن میں ایک سائیکوسس زہر کو انسانی جسم میں پیدا کرنے والی ادویہ دی گئی ہیں۔ اس وجہ سے 30 سال کی عمر تک اس کی اثرات بد ظاہر ہو جاتے ہیں۔ جو زندگی تباہ کر دیتے ہیں۔ اس لئے تمام پاکستانیوں کو تھوجا دواء دینا لازمی ہے۔ اس سے یہ سائیکوسس زہر جسموں سے ختم ہوگا۔ یہ ہومیو ڈاکٹر کی ذمہ داری ہے۔ اپنے بچوں کو ویکسی نیشن سے بچائیں۔ وہ لمبی زندگی تک زندہ رہ سکیں گے۔ معدہ کی امراض، فیٹی لیور، ماسٹربیشن، لو بی پی، ڈپریشن، تھکاوٹ، بے اولاد، چہرے پر مسوں، بواسیر، غلبہ شہوت، ہوائی قلعے بنانے، سے بچے رہیں گے۔

میازم کس کی دریافت ہے؟

میازم ہومیوپیتھک کے بانی، ہنیمن کی دریافت ہے، اور بعد میں آنے والے تمام ہومیوپیتھک لیڈرز نے میازم کے وجود کو تسلیم کیا ہے۔ بکٹیریا کی تھیوری سے قبل ہنیمن نے میازم کی تھیوری پیش کی تھی۔

الحمدللہ، سائنسی تجرباتی اور مشاہداتی طور پر میں نے بھی بے شمار مریضوں میں میازم کا مشاہدہ کر لیا ہے۔ ان شاء اللہ، اگر آپ بھی انتھک محنت کرتے ہیں، تو آپ بھی اس کا مشاہدہ نسل در نسل کریں گے۔

ہنیمن کو 13 سال پریکٹس کرنے کے بعد میازم کا علم ہوا تھا، مجھے بھی 10 سال محنت کرنے سے میازم کے بارے میں مکمل تفصیل علم حاصل ہوا ہے۔

یہ مضمون جو آپ کے سامنے ہے، یہ ایک دن کی محنت نہیں بلکہ بہت سالوں کی محنت کا خلاصہ ہے۔ یہ صرف میری نہیں تمام ہومیوپیتھک لیڈرز کی محنت کا نتیجہ ہے۔

میازم کی تھیوری کی اتنے قوی شواہد موجود ہیں کہ قیامت تک کوئی بھی اس کو چیلنج نہیں کر سکے گا۔

میازم ہومیوپیتھک میں Revolution ہے۔

میں نے اس پر جو لکھا، وہ سب اللہ تعالی کی روحانی مدد ہے۔اس دنیا میں جتنے بھی بڑے کام ہوئے ہیں، اس کے پیچھے اللہ تعالی کی روحانی مدد شامل ہے۔مگر اللہ تعالی کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ میازم کو جس طرح میں نے سمجھایا ہے، اس طرح آج سے قبل دو صدیوں کے ہومیو پیتھک لیڈر میں سے کسی نے نہیں سمجھایا۔الحمدللہ، یہ میازم ہومیو پیتھک دنیا پر میرا احسان ہے۔

ہنیمن نے میازم کو دریافت کیا اور میں نے سمجھا دیا ہے۔الحمدللہ۔

کیا انسان جسم سے میازم بالکل ختم ہو سکتا ہے؟

جی ہاں۔میازم ایک اضافی انفیکشن ہے، یہ جسم کے لئے ضروری نہیں ہے، اس کا انسانی جسم کی گروتھ کے ساتھ یا جسمانی اعضاء کے ساتھ تعلق نہیں ہے، اور اضافہ انفیکشن ختم ہو سکتا ہے، اس لئے مریض کے میازم ختم ہو سکتے ہیں۔

ہومیو پیتھک ادویہ اور بہترین غذاؤں کی مدد سے انسانی جسم میں تمام میازم کو ختم کرنا ممکن ہے اور ایسا ہوا بھی ہے۔سب سے زیادہ غذا کے ذریعہ سے جسم کی طاقت کو بحال کرنا اور نظام انہضام کو درست رکھنا ضروری ہوتا ہے۔

اصل اور حقیقی قدرتی صحت تمام میازم کے خاتمہ کے بعد ہی حاصل ہوتی ہے۔ہومیو پیتھک میں میازم کو جڑ سے بالکل ختم کرکے ایک مکمل صحت مند زندگی دینے والی ادویہ موجود ہیں جیسا کہ : تھوجا، میڈورینم، سلفر، مرک سال، ٹیوبر کولینم، کارسینوسنم وغیرہ۔

ایلو پیتھک میں بکٹیریا کو ختم کرنے کی حد تک علاج موجود ہیں، وہ زیادہ گہرا اور دیرپا نہیں ہے مگر جڑ سے ختم کرنے والی کوئی بھی دواء موجود نہیں ہے۔ہومیو پیتھ گہرا اور دیرپا علاج ہے۔اس لئے ہومیو پیتھک اس دنیا کا سب سے کامل، بہترین اور مفید طریقہ علاج ہے۔

میازم کی غلط وضاحت؟

حکیم صابر ملتانی نے جو کہا ہے کہ میازم تین انسانی زہر ہیں۔اس کا یہ کہنا بالکل ٹھیک نہیں بلکہ یہ ایک ناقص بات ہے، اس بات سے وہ ہومیو پیتھی کو بھی محدود کرنا چاہتا تھا۔اس لئے کہ میازم کی ابتداء سوچ سے ہوتی ہے پھر جسم میں مختلف خرابیاں پیدا ہونے کے بعد زہر بنتا ہے پھر جلدی امراض پیدا کرتا ہے۔اس سے آپ کو معلوم ہوا کی زہر پیدا ہونے سے قبل ہی میازم جسم کی گہرائی اور دماغی طور پر موجود تھا۔اس لئے میازم کو صرف جسمانی زہر تک محدود کرنا غلط ہے۔

دوسری یہ بات یاد رکھیں کہ حکیم صابر ملتانی کا نظریہ مفرد الاعضاء چھوٹا سا، بنیادی محدود اور ناقص نظریہ ہے، اگرچہ وہ بالکل غلط نہ بھی ہو، اور ہومیو پیتھک مکمل تفصیلی گہرا اور مکمل نظریہ ہے، یہ بالکل صحیح ہے، اس میں کوئی غلطی نہیں ہے۔<u>گولڈن جملہ : دنیا کا سب سے وسیع طبّی نظریہ صرف اور صرف ہومیو پیتھک ہے، اس میں ادویہ کی تعداد اور امراض کی تفصیل بقیہ معالجاتی طریقوں سے زیادہ ہے، اس میں کیس ٹیکنگ بھی سب سے زیادہ ہے۔</u>

ایک خاص بات یہ بھی یاد رکھیں کہ نبض سے وقتی طور پر موجود میازم کا بنیادی علم ہو سکتا ہے، تمام میازم کا علم نہیں حاصل ہو سکتا، نہ ہی تمام مرضیاتی کیفیات کا علم حاصل ہو سکتا ہے، نہ ہی انسان کا ہومیو پیتھی مزاج معلوم ہو سکتا ہے۔یہ بات کہ جسم میں کل کتنے میازم ہیں اور کس حد تک جسم کو خراب کر رہے ہیں، یہ صرف مریض کی بیان کردہ علامات و تکلیفات سے ہی حاصل ہو سکتا ہے۔

یہ بات بھی یاد رکھیں کہ میازم کو ختم کرنے کے لئے سب سے مؤثر طریقہ ہومیو پیتھک ادویہ ہیں، اور غذائیں معاونت کر سکتی ہیں، مگر غذائیں ان کو مکمل طور پر ختم کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتی ہیں، نہ ہی حکمت کی تیز سے تیز دواء اور نہ ہی ایلو پیتھک انٹی بائیوٹک ادویہ میازم کو ختم کر سکتی ہے۔اس لئے ہومیو پیتھک طریقہ اپنائیں اور صرف نظریہ مفرد الاعضاء پر نہ بیٹھے رہیں۔

ایک انسان میں تمام میازم ختم کرکے اس کو مکمل صاف صحت دی جا سکتی ہے اور تمام میازم ختم بھی ہو جاتے ہیں۔ہاں انسان کا پیدائشی مزاج ختم نہیں ہوتا، مگر اس مزاج کی خرابیاں جن کا تعلق کسی میازم کے ساتھ نہ ہو، ان کو مزاجی دواء سے ختم کر سکتے ہیں۔انسان کا پیدائشی مزاج بدل سکتے ہیں۔

سوراء میازم کسے کہتے ہیں؟

سوراء کو سب سے بنیادی میازم ہے، اور یہ بہت سی دائمی بیماریوں کی جڑ ہے۔

اس کا تعلق منفی سوچ، قبض جس میں معدہ گردے پیشاب اور پاخانہ بند بند محسوس ہوں حتی دونوں گردے درد کرنے لگتے ہیں، جسم میں صفراء کی حد سے زیادہ زیادتی کے بعد تعفن، زہر اور جلد پر خارش، معدہ کے خمیر (صفراء کا متعفن ہو کر زہریلہ مادہ بن جانا)، بھوک اور پیاس کی کمی، بے چینی اور لاپرواہی کے ساتھ ہے۔اس سے جسم کمزور پڑتا ہے۔ سوراء سے موٹاپہ بھی لازمی آتا ہے جس سے جسم پھول جاتا ہے اور پہلے سے زیادہ کمزور ہو جاتا ہے، یہ موٹاپا سب سے قبل پیٹ پر پھر کمر کی دونوں اطراف پر پھر پیٹ کے نزدیک اعضاء پر ہوتا ہے۔

سوراء انفیکشن والدین کی طرف سے منتقل ہوتا ہے، بہت زیادہ گرم اشیاء کھانے سے پیدا ہوتا ہے، ماحولیاتی زہریلے مادے سے، ڈپریشن سے، اور بہت زیادہ ایلوپیتھک گرم ادویہ کھانے سے پیدا ہوتا ہے، جذباتی عوامل سے بڑھتا ہے، جیسے خوف، اضطراب، اور دبے ہوئے غصے سے، منفی سوچ اور لاپرواہی سے بھی پیدا ہوتا ہے۔

سوراء میازم کی موجودگی کی وجہ سے نہ غذا اثر کرتی ہے اور نہ ہی دواء اپنا مکمل کام کرتی ہے۔

عموما سوراء میازم کو ختم کرنے کے لئے سلفر دی جاتی ہے، اس کے ساتھ معاونت کے طور پر کبھی میڈورینم، کلکیریا کارب، گریفا ئٹس چیلڈ وینم، سورائنم وغیرہ بھی دی جاتی ہیں۔ کھانے میں سے ہر قسم کی گرم اشیاء، گوشت، اور زیادہ پروٹین والی غذائیں بند کر کے اعصابی تری والی غذائیں شامل کی جاتی ہے۔

سوراء کا تعلق جگر اور غدود کے ساتھ ہے۔اس میازم کا طبّی مزاج غدی عضلاتی صفراوی گرم خشک ہے۔ طبعی طور ہر سوراء میازم کا مزاج گرمی والا ہے۔

قبض کو ام الامراض (بیماریاں پیدا کرنی والی ماں) کہا جاتا ہے اور سوراء میازم سے شدید قبض بھی ہوتی ہے۔اس لئے سوراء بھی ام الامراض ہے۔بقیہ میازم بھی ام الامراض ہیں۔اس لئے کہ تمام میازم بہت سی بیماریوں کی پیدائش کی وجہ بنتے ہیں۔ جو سبب بہت سی بیماریوں کی وجہ بنے وہ ام الامراض ہوتا ہے۔

وہ تمام لوگ جن میں سوراء میازم اپنے عروج پر ہوتا ہے ان کے دونوں گردوں میں جلن دار درد ہونے لگتا ہے اور روزہ رکھنے سے سوراء میازم بڑھتا ہے، جس سے روزہ رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ حتی کہ کھانا کھانے سے معدہ میں درد ہوتی ہے اور پیٹ بھرا بھرا سخت محسوس ہوتا ہے۔اس میں ہوتا یہ ہے کہ جب روزہ میں دن 2 بجے کے بعد بھوک زیادہ لگتی ہے تو معدہ کا صفرائی خمیرہ میں معدہ کے خالی پن کی وجہ سے بہت تحریک آجاتی ہے۔اس طرح کے لوگوں کے روزہ کو آسان بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ صبح شام کھانے کے بعد سلفر 30 کا ایک ایک قطرہ زبان پر ٹپکا لیں۔

جب آپ کسی کا پیٹ بڑھا ہوا دیکھیں، سینہ میں صبح کے وقت تیزابیت، پیٹ کا سخت ہونا، بار بار ڈکار لینا یا ریاح کا اخراج، بھوک پیاس کی کمی یا صبح کو دیر سے بھوک لگنا، معدہ میں آگ جیسی جلن، مرچ مصالہ اور گرم غذاؤں سے نفرت، غذا کا جلد آسانی سے ہضم نہ ہونا، شدید قبض یا پاخانہ کے بعد جلن، ہاتھ اور پاؤں میں آگ جیسی جلن، ایسی خارش جس کو ٹھنڈک سے سکون اور شکنجوی سے سکون ہو تو جان لینا کہ اس مریض میں سوراء میازم موجود ہے۔ مریض کا ہومیو مزاج اور طبّی تحریک کچھ بھی ہو سکتی ہے۔

علاج کے لئے سلفر 30 رات سونے سے قبل 5 قطرے نصف کپ پانی میں ایک ماہ تک دیں پھر سلفر 200 کی ہر 10 دن بعد ایک ڈوز (ایک قطرہ) نصف کپ پانی میں ڈال کر دیں۔ سلفر 200 کی 14 ڈوزیں مکمل کرنی ہیں۔آخر میں سلفر 1M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ ہاں اگر مریض میں سوراء میازم موجود ہونے کے ساتھ ساتھ اس کا اپنا مزاج بھی سوراء میازم ہے تو اس کی اس کی مزاجی دواء دینا بھی ضروری ہوگا۔ جیسا کہ ایک مریض کی علامات سے موجود ہو کہ اس میں میازم انفکشن موجود ہے اور بعد میں علامات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ اس کا پیدائی مزاج بھی کلکیریا کارب یا میڈورینم ہے تو اس کو سلفر کے ساتھ کلکیریا کارب یا میڈورینم دینا بھی ضروری ہے۔ نیز سلفر کے ساتھ بہترین پرہیز اور غذائی شیڈول بھی ضروری ہے، جو میری بک صابری مٹیریا میڈیکا کے آخری ایڈیشن میں تفصیلی موجود ہے۔

سائیکوسس میازم کسے کہتے ہیں؟

میری ذاتی تحقیق یہ ہے کہ سائیکوسس انفیکشن ''نفاق'' کا نام ہے۔نفاق کا مطلب ہے کہ آپ اندر سے کچھ اور ہیں اور ظاہر کچھ اور کرتے ہیں۔اس لئے کہ میں نے سائیکوسس میازم کی سب سے بڑی دواء تھوجاکے مریضوں پر بے حد غور و فکر کیا تو مجھے معلوم ہوا کہ ان میں انفرادی صفت ''نفاق''، وہ بلاوجہ جھوٹ بولنے کے عادی بھی ہوتے ہیں۔اس وجہ سے تھوجامزاج کے لوگ اس قدر بند ہوتے ہیں کہ وہ اپنے راز، اپنی بیماری، اپنی خرابیوں کو تمام زندگی کسی بھی انسان کے سامنے بیان ہیں نہیں کرتے ہیں۔ان کو اس بات کا مسلسل ڈر ہوتا ہے کہ ان کی کسی بری کو دوسرے کو علم نہ ہو جائے۔اس لئے وہ تنہائی پسند اور خاموشی پسند ہوتے ہیں۔اپنے جذبات خیالات امراض اور بری عادت کو اپنی اندر ہی اندر رکھنا، کسی پر ظاہر نہ کرنے کا نقصان یہ ہوتا ہے کہ وہ کسی دوسری طرح بیماری بن کر جسم سے ظاہر ہونے لگتے ہیں۔خاص کر چہرے پر ''بدصورت سیاہ مسے گول باہر نکلے'' پھر بواسیر اور جسم پر غیر ضروری بال پھر انتہائی غلبہ شہوت۔پہلے درجہ پر نفاق دوسرے درجے پر مسے۔اس ''نفاق'' کی ابتداء سے مسوں کے انتہاء تک جسم میں اور بھی بہت سی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔اس لئے دماغ ابتداء اور جلد انتہاء ہے۔ان خرابیوں میں سے سب سے زیادہ قابل توجہ خشکی اور قبض ہے۔جب یہ تمام چیزیں مکمل ہو جاتی ہیں اور سائیکوسس اپنی علامات کے ساتھ جسم کے ہر حصہ میں ظاہر ہوتا ہے تو وہ دن بدن ترقی کرتے کرتے 10,20 سال تک بڑی امراض کو پیدا کر دیتا ہے۔اس لئے سائیکوسس بھی مثل سوراء ''ام الامراض'' ہے۔آپ ہر درجہ میں جو علامات و تکلیفات ظاہر ہوتی جا رہی ہیں ان سب کو سائیکوسس کہہ سکتے ہیں۔

پاگل پن، مرگی، ہذیان، دل کی شریانوں کا بند ہونا، حافظہ کا ختم ہو جانا، سونگھنے کی حس کا ختم ہونا، نامردگی، ہارٹ اٹیک، ایسا ہائی بی پی جو کسی بھی دواء سے کنٹرول نہ ہو، نیند ختم ہو جانا، کینسر، ڈپریشن، وغیرہ اور دماغی بڑی بڑا امراض سائیکوسس انفیکشن کی پیداوار ہیں۔لو بی پی بھی سائیکوسس متعدی انفیکش کی پیداوار ہے۔لو بی پی کے لئے ہمیشہ آرنیکا دینی چاہئے۔

سائیکوسس کا تعلق سیاہ رنگ کے ابھرے ہوئے مسوں، بواسیر، جریان خون، غلبہ شہوت، جسم پر غیر ضروری بال، اور غیر معمولی سیل کی ترقی کی دیگر اقسام کے ساتھ منسلک ہے.

یہ مسے اکثر آپ نے لوگوں کی چہروں کی دائیں جانب دیکھے ہوں گے۔مگر یہ جسم کے کسی بھی حصہ پر ہو سکتے ہیں، اکثر سیاہ رنگ کے اور بعض اوقات صرف گوشت ہی ابھرا ہوتا ہے۔بعض لوگوں میں صرف سیاہ گول نشان ہی ہوتا ہے۔

سائیکوسس بنیادی طور پر نفاق کو کہتے ہیں۔نفاق کا مطلب یہ کہ آپ کسی بات کو اپنے اندر چھپا کر رکھیں۔کسی سے نہ کریں اور جب پوچھا جائے تو آپ جھوٹ بولیں۔اسی لئے آپ دیکھیں گے کہ تھوجامزاج لوگوں میں بلاوجہ جھوٹ بولنے اور مافی ضمیر کے خلاف ظاہر کرنے کی عادت ہوتی ہے۔

سائیکوسس متعدی انفیکشن دماغ کے بعد جسم میں دل اور عضلات پر اثر کرتا ہے، اس میں حد سے زیادہ خشکی پیدا کرتا اور ان کے افعال کو ضرورت سے زیادہ تیز کرتا ہے۔بعض کیسوں میں یہ تیزی اس حد تک ہوتی ہے کہ اثر ثانی کے طور پر مریض کے دل کی رفتار سست پڑ جاتی ہے اور بی پی لو ہو جاتا ہے۔

سائیکوسس نفاق، مسوں، جسم میں حد سے زیادہ خشکی اور دل کے افعال میں ضرورت سے زیادہ تیزی کا نام ہے۔پہلے درجہ میں نفاق، دوسرے درجہ میں دل اور عضلات کے افعال میں حد سے زیادہ تیزی، تیسرے درجہ میں جسم میں خشکی اور سختی، چوتھے درجہ میں خون کے تعفن کی وجہ سے زہریلا مادہ پانچویں درجہ میں جسم پر مسے اور غیر ضروری بال کی موجودگی، آخری درجہ میں پیدا ہوتی ہیں۔

اسی سائیکوسس میازم زہر کے جسم میں موجود ہونے کی وجہ سے مریض جب بھی کھانا کھاتا ہے تو کھانے کے بعد اسے موشن آجاتا ہے۔

اس میازم کو تمام درجات میں بالکل ختم کرنے کے لئے سب سے زیادہ دنیائے ہومیوپیتھی میں تھوجا دواء کا استعمال ہوتا ہے۔اس کے بعد نائیٹرک ایسڈ اور لائیکو پوڈیم پھر ٹائیفائیڈ کی ادویہ اور عضلاتی اعصابی ادویہ کا نام آتا ہے۔میں سب سے زیادہ تھوجا ہی استعمال کرتا ہوں۔حتیٰ کہ تمام سائیکوسس میازم ادویہ کے ساتھ تھوجا کا استعمال کرتا ہوں۔سائیکوسس مزاج کی ادویہ کی لسٹ بہت زیادہ ہے، جس کا میں نے صابری مٹیریا میڈیکا میں ذکر کیا ہے۔ایک ہومیوڈاکٹر ان مسوں کو ختم کرنے کے لئے تھوجا، نائیٹرک ایسڈ اور لائیکوپیڈیم دواء دیتا ہے۔اس میازم کو ختم کرنے کے لئے طبّی طور پر بادام روغن، زیتون کا تیل، دیسی گھی، ادرک، اور گرم تر طاقتور غذائیں استعمال کرتا ہوں۔

انتہائی عجیب بات یہ ہے کہ حفاظتی ٹیکے لگوانے سے اکثر بچوں میں سائیکوسس میازم پیدا ہو جاتا ہے، جس سے بچہ مسلسل بیمار یا کمزور یا چڑچڑا رہنے لگ جاتا ہے، کبھی کبھی دودھ اور کھانا پینا بھی چھوڑ دیتا ہے، جو کہ تھوجا سے ختم ہوتا ہے۔اس لئے اگر آپ کے پاس ایسا بچہ آئے، جو حفاظتی ٹیکے لگوانے کے بعد کبھی صحت مند نہیں ہو، تو اسے تھوجا ضرور دینا، ہمارے بہت سے ہومیوڈاکٹر ایسا کر کے بہت ہی اچھا نتیجہ حاصل کرتے ہیں، جیسا کہ کاشی رام نے بھی انسائیکلوپیڈیا میں ذکر کیا ہے۔

سائیکوسس کا تعلق دل اور عضلات کے ساتھ ہے۔اس میازم کا طبّی مزاج عضلاتی اعصابی ہے۔خشکی اور سختی والا مزاج۔

عورتوں میں حق جماع نہ ملنے یا شادی دیر سے ہونے سے بھی تھوجا میازم انفیکشن پیدا ہوجاتا ہے اور چہرے پر غیر ضروری بال آجاتے ہیں۔ چہرے پر سے غیر ضروری بال کو ختم کرنے میں تھوجا بے حد شہرت رکھتی ہے۔

سفلس میازم کسے کہتے ہیں؟

سفلس کو زیادہ شدید میازم سمجھا جاتا تھا اور اس کا تعلق تباہ کن گھاووں، ٹشوز کے انحطاط، منہ میں خشکی کے باوجود بہت پیاس لگنا، ہڈیوں کا کمزور ہونا، بھوک کا کم ہونا، اور پیاس کا زیادہ ہونا، کے ساتھ ہے۔ نیز سامنے کے اوپر والے چار دانتوں کا خراب ہونا بھی سفلس کی وجہ سے ہوتا ہے۔ سفلس کھرنڈ دار دانے جو عضو خاص اور ٹیسٹز پر نکلتے ہیں، ان پر خارش ہوتی ہے، خارش کرنے سے چھلکے اترتے ہیں، خون نکلتا ہے، اس مقام پر پسینہ بہت زیادہ آتا ہے۔ یہ دانے جسم میں سفلس کی موجودگی کی وجہ سے نکلتے ہیں۔

یہ جنسی اعضاء میں منتقل ہوتا ہے اور بیکٹیریا Treponema pallidum پیدا کرتا ہے۔ ٹریپونیما پالیڈم ایک بیماری پیدا کرنے والی جرثومہ ہے، جو جنسی طور پر پھیلا ہوا ہے۔ یہ ایک سپائروکیٹ ہے، جس کا خاکہ لمبا، پتلا اور گھمڑا ہوتا ہے۔ مگر اس بیکٹیریا کی پیدائش سے پہلے انسانی جسم کی گہرائی اور سوچ میں موجود ہوتا ہے بعد میں یہ بیکٹیریا پیدا ہوتا ہے۔

سفلس میازم بھی سوراء کی طرح ایک گہری بیٹھی تباہ کن قوت کی خصوصیت ہے، جو انسانی جسم کو دماغی، جذباتی، جسمانی اور جلدی طور پر متاثر کرتا ہے۔ یہ دائمی اور انحطاطی حالت کی ایک حد سے منسلک ہے، بشمول اعصابی عوارض، خودکار قوت مدافعت کی کمزوری سے پیدا ہونے والی بیماریاں، اور کینسر کی مختلف شکلیں۔

سفلس میازم انفیکشن والدین سے اولاد کی طرف منتقل ہوتا ہے، بہت زیادہ کشتہ پارہ استعمال کرنے سے بھی پیدا ہوتا ہے، جماع سے بھی مرد و عورت میں منتقل ہوتا ہے۔

سفلس مختلف مراحل پر مختلف علامات و تکلیفات پیدا کرتا ہے۔ پہلے مرحلہ دماغی اور اخلاقی ہے، دوسرا مرحلہ بلغم میں تعفن کا ہے، تیسرا مرحلہ جسم پر کھرنڈ دار چھالے جو خارش سے خون بہنے والے زخم بن جاتے ہیں، چوتھے مرحلہ میں بخار، اور ہڈیوں کی امراض کا پیدا ہونا ہے، پانچویں مرحلہ میں بنیادی قوت مدافعہ کا کمزور ہونا ہے۔ انتہائی مرحلہ میں دماغ اعصابی اور دل کی نہایت سنگین مسائل و تکلیفات کا پیدا ہونا ہے۔ قد کا بہت زیادہ بڑا ہونا بھی سفلس میں آتا ہے۔ کبھی بغیر درد کے زخم یا کسی بھی علامت کا جسم پر نہ ہونا بھی کچھ مریضوں میں دیکھا گیا ہے۔ آپ کے جسم میں اتنی بھی سکت کا نہ ہونا کہ وہ اپنی اندرونی بیماری یا کمزور کو ظاہر کرسکے، انتہائی خطرناک ہوتا ہے۔ یہ قوت مدافعہ کی حد درجہ کمزوری کی واضح دلیل ہے۔

سفلس میازم بھی مریض کی علامات کے بالکل بالمثل منتخب شدہ دوسری ادویہ کے اثر میں بھی خلل ڈالتا ہے۔ مگر صرف سفلس کی خدشہ (اندیشہ) کی وجہ سے سفلینم یا مرک سال کا استعمال نہ کریں بلکہ ٹھوس علامات اور والدین کی ہسٹری کی بنیاد پر سفلیٹک میڈیسن مریض کو دیں۔

سفلس انسانی جسم میں موجود تری میں تعفن اور فساد کا نام ہے۔ سفلس میازم کے مریض میں تری بہت زیادہ ہوجاتی ہے اور اس میں تعفن پیدا ہوجاتا ہے۔ آتشک کا تعلق دماغ اور اعصابی کے ساتھ ہے۔ آتشک کا جسم کی تری کے ساتھ ہے۔ سفلس میازم کا طبّی مزاج اعصابی عضلاتی ہے۔ تری والا مزاج۔

اسی میازم کی وجہ سے موسم برسات میں سر پر بہت زیادہ مقدار میں گھرنڈ دار دانے بنتے ہیں، ان پر سے بہت زیادہ گھرنڈ اترتا ہے۔ اسے بار بار اتارنے کو دل کرتا ہے۔

سفلس کو ختم کرنے میں سب سے معروف دواء مرک سال ہے۔ اس دواء نے آتشک کو ختم کرنے میں سب سے شہرت حاصل کی ہے۔ مگر کبھی سفلینم اور سٹافی کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ کچھ ڈاکٹر سفلینم سفلس کو ختم کرنے کے لئے بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

ہومیوپیتھک کی بنیادی تین سفلیٹک ادویہ کے ساتھ طبّی نقطہ نظر کے مطابق ایسی غذائیں جو جسم میں خون اور خشکی پیدا کرتی ہیں، وہ بھی آتشک کو کم کرتی ہیں، طبّی اعتبار سے میں نے ان میں سب سے مؤثر "ہریڑ کا مربہ" جو مٹھاس کے بغیر ہو، اخروٹ، اور کوڑہ تنبہ (اندر این) کے بیج کو پایا ہے، اور دو مریضوں میں استعمال کرکے اچھا رزلٹ حاصل کئے ہیں۔ ساتھ مریض کے لئے میٹھی، اعصابی اور خوش ذائقہ چیزیں بند کردیں۔

فائدہ: سائیکوسس کی زیادہ معرفت حاصل کرنے کے لئے تھوجا دواء، سوراء کی زیادہ معرفت حاصل کرنے کے لئے سلفر دواء، ٹی بی کی زیادہ معرفت کے لئے ٹیوبرکولینم کوچ دواء، کینسر کی زیادہ معرفت حاصل کرنے کے لئے کارسینوسینم دواء، اور سفلس کی معرفت حاصل کرنے کے لئے مرک سال اور سفلینم دواء کا زیادہ سے زیادہ مطالعہ کریں۔

فائدہ: لو بی پی اور خون کی کمی کی علامات کو جاننے کے لئے آرنیکا، ہائی بی پی کی علامات جاننے کے لئے آرس ورسی کولر کا مطالعہ کریں۔

سوراء، سائیکوسس، سفلس، ٹی بی، کینسر، سوزاک میں مبتلاء لوگوں سے ان میازم کے بارے میں زیادہ سے زیادہ علم حاصل کیا جاسکتا ہے، ان کی ذہنی صورت حال، جذباتی صورت حال، جسمانی صورت حال اور جلد کے متعلق صورت حال کا زیادہ سے زیادہ جائزہ لیں۔

یہ تین میازم سب سے زیادہ معروف و مشہور میازم ہیں۔ بقیہ میازم زیادہ مشہور نہیں اور ان کو کچھ ڈاکٹر میازم مانتے بھی نہیں ہیں۔ مگر میں بقیہ میازم کو بھی مانتا ہوں اور ان کے وجود پر دلائل بھی قائم ہیں۔ پانچ میازم کو ماننا ہر ہومیوپیتھ پر فرض ہے، اس لئے کہ وہ ہنیمن نے بیان کئے ہیں۔ وہ سوراء، سائیکوسس، سفلس، ٹی بی، کینسر ہیں۔ ان پانچ میازم کے سواء میں گنوریا (سوزاک) میازم، میازم انفکیشن آلات تناسل کی بڑی بیماری کو بھی میازم تسلیم کرتا ہوں۔ ان چھ کے سواء بقیہ میازم پر میری تحقیق جاری ہے۔ اگر وہ ثابت ہو گئی تو ان کو بھی اس مضمون کے اگلے ایڈیشن میں شامل کر دوں گا۔ (اختتام)

ٹیوبر کلوسز میازم کسے کہتے ہیں؟

ٹیوبر کولر میازم سب سے زیادہ خطرناک تیز اور جلد زندگی کو ختم کرنے والی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ یہ سوراء، سائیکوسس، اور سفلس سے زیادہ نقصان دیتا اور قوت مدافعہ کو کمزور کرتا ہے۔

اگر آپ میں گلے، سانس، یا سینہ کی کوئی بھی بیماری موجود ہے یا بار بار گلا خراب ہونے کا رجحان ہے یا بار بار زکام لگنے کا رجحان ہے یا آپ کا قد چھوٹا ہے یا جسم کے کسی حصہ کی نشو و نما مکمل نہیں ہوئی یا آپ کے والدین میں سے کسی کو ٹی بی ہوئی ہے یا آپ خراٹے بہت زیادہ لیتے ہیں یا آپ کو فسچولہ ہے یا دودھ سے الرجی ہے یا پھولیوں سے یا کسی خشبو سے الرجی ہے یا آپ کی بستر کے اندر سانس دشوار ہوتی ہے یا زندگی میں کبھی ہتھیلیون کے پاس والے غدود بڑے تھے یا آپ میں بار بار بخار ہونے کا رجحان ہے یا آپ کو کھانسی کے دورے پڑتے ہیں یا آپ کو زندگی میں کبھی تپ دق (ٹی بی والا بخار) ہوا ہے تو آپ میں "ٹی بی کے اثرات" موجود ہیں۔ اس کے لئے لازمی نہیں کہ آپ کے جسم میں بکٹیریا موجود ہوں تو ہی جسم میں "ٹی بی کے اثرات" کو تسلیم کیا جائے گا۔ اگر بکٹیریا موجود نہ ہوں اور ٹی بی کے اثرات موجود ہو تو بھی جسم میں ٹی بی کو تسلیم کیا جائے گا۔ اس لئے کہ ٹیوبر کولر میازم پہلے دماغی سطح ظاہر ہوتا ہے۔ میری ریسرچ یہ ہے کہ "زندگی سے بیزاری" کا نام ٹیوبر کولر ہے۔ اس کے بعد سانس لینے میں کسی قسم کی دقت کا نام ٹیوبر کولر ہے۔

اسی طرح اگر آپ کو معمولی معلومی سبب بھی بیمار بنانے کے لئے کافی ہے جیساکہ کہ جب بھی نہایا جسم سوج گیا، معمولی سی ٹھنڈی ہوا چلی تو زکام ہو گیا، تھوڑی سی لڑائی ہوئی تو آپ غصہ کی شدت سے بیہوش ہو گئے۔ تو آپ کو ٹیوبر کولینم کوچ کی ضرورت ہے۔

ٹیوبر میازم والدین سے منتقل ہوتا ہے۔

ٹیوبر کولر میازم سانس کی خرابی سے منسلک ہے۔ توانائی کا بنیادی عضو پھیپھڑوں میں خرابی واقع ہوتی ہے۔ جب سانس کی کوئی بھی خرابی موجود ہو، تو سمجھ جانا کہ ٹیوبر میازم موجود ہے۔

زندگی سے بیزاری، سانس لینے میں دقت، بستر کے اندر سانس لینا دشوار ہوا، بار بار کھانسی زکام گلے کی خرابی اور سینہ کی خرابی کا ہونا، قد چھوٹا ہونا، دمہ، سوتے ہوئے بہت زیادہ خراٹے وغیرہ علامات مریض میں ٹیوبر میازم کی موجودگی کی دلیل ہے۔

اس میازم کا گہرا تعلق پھیپھڑوں کے ساتھ ہے۔ ان کے ذریعہ سے انسان سانس ٹھیک طریقہ سے نہیں لے سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے آکسیجن جسم میں مکمل طور پر جذب نہیں ہوتی ہے۔ اس سے انسان کا دفاعی نظام کمزور پڑتا ہے اور بھوک کم ہوتی ہے۔ غدود پھولتے ہیں مگر اکثر وہ درد نہیں کرتے، زیادہ تر ہاتھوں کے کفوں کے غدود پھولتے ہیں۔

اس میازم اور بنیادی خرابی کو ختم کرنے کے لئے ٹیور کولینم کوچ 1M دواء سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ یہ دواء جسم میں ٹی بی کے اثرات اور اس سے پیدا ہونی والی تمام تر تکلیفات کو ختم کرتی ہے۔ اس مضمون میں اوپر جتنی تکلیفات کا ذکر ہوا، ان سب کو یہ ختم کرتی ہے۔ یہ قوت مدافعہ کو بڑھاتی اور جگر کے افعال کو تیز کرتی ہے۔ یہ بانجھ پن کو بھی ختم کرتی ہے۔ قد بڑھاتی اور جسم کے اعضاء کی گروتھ بہتر کرتی ہے۔ یہ زندگی سے بیزاری کو ختم کرتی اور بار بار بخار وزکام ہونے کو بھی ختم کرتی ہے۔ اس سے بھوک بڑھتی ہے۔ یہ جسم میں گرمی بڑھاتی ہے۔ میں یہ دواء تمام کرانک مریضوں کو ضرور دیتا ہوں۔ ٹیوبر کے بعد ہیپر سلف، رسٹاکس، فاسفورس، ڈروسیرا، آر سینکم البم، برائی اونیا، نیٹرم میور وغیرہ استعمال ہوتی ہیں۔ ان ادویہ کا انتخاب اس وقت ہوتا ہے جب مریض کا مزاج ان ادویہ کے ساتھ مماثلت رکھتا ہو۔ ایک انتہائی تعجب کی بات یہ ہے کہ میں اپنے تمام کرانک مریضوں کو ٹیوبر کولینم، ہیپر سلف، رسٹاکس ضرور بر ضرور دیتا ہوں۔ یہ تین ادویہ ہر انسان کی ضروری ہیں۔ آپ ان تینوں ادویہ کا زیادہ سے زیادہ مطالعہ کرنا۔

ٹی بی کا طبّی مزاج عضلاتی اعصابی خشکی والا ہے۔ یہ جگر کے افعال کو بہت سست کرتی ہے۔

ہومیوپیتھی میں، تپ دق کا تعلق متعدی بیماری تپ دق سے ہے، جو مائکوبیکٹیریم تپ دق کے جراثیم کی وجہ سے ہوتا ہے۔ تپ دق کی جسمانی علامات میں کمزوری یا تھکاوٹ، وزن میں کمی، بھوک میں کمی، سردی لگنااور بخار، اور رات کو پسینہ آنا شامل ہو سکتے ہیں۔ یہ علامات تپ دق کے شکار افراد میں ہو سکتی ہیں، چاہے ان میں تپ دق کی تشخیص نہ ہوئی ہو۔

دماغی صحت کے لحاظ سے، تپ دق کو بے چینی، اضطراب، زندگی سے بیزاری اور تبدیلی یا نیاپن کی خواہش کی طرف رجحان سے وابستہ سمجھا جاتا ہے۔ ٹیوبر کولر میازم والے افراد بھی سانس کے مسائل یا پھیپھڑوں کو متاثر کرنے والی دیگر حالتوں کا شکار ہوتے ہیں۔

میرا ذاتی نظریہ یہ ہے کہ : یہ میازم انفکیشن ہر انسان میں موجود ہوتا ہے۔ کچھ میں کم، کچھ میں زیادہ، کچھ میں بالکل ظاہر اور کچھ میں مخفی ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ میں نے جتنے بھی مریض دیکھے ہیں ان سب میں گلے کی خرابی، کھانسی اور ناک کی الرجی دیکھی ہے۔ یہ سب تکلیفات جسم میں ٹی بی کے اثرات کی موجودگی پر دلالت کرتے ہیں۔ اس لئے میں تمام کرانک مریضوں کو ٹوبر کولینم کو چ 1M ضرور بر ضرور دیتا ہوں۔

ٹیوبر میازم پر میں نے ٹیوبر کولینم دواء کے تعارف اور صابری مٹیریا میڈیکا کے فلسفہ کے باب میں بھی بہت کچھ ذکر کیا ہے، وہ ضرور پڑھنا۔ وہ انتہائی مفید اور نایاب نگارشات ہیں۔ ہیرے کسی کسی جگہ سے ہی ملتے ہیں۔

کینسر میازم کسے کہتے ہیں؟

کینسر میازم مختلف قسم کی خرابیوں سے منسلک تھا۔ اس کا تفصیل ذکر میں بک صابری مٹیریا میڈیکا میں کارسینوسینم کے بیان میں موجود ہے۔ اس پر بہتر بیان آپ کو کسی جگہ نہیں مل سکتا۔ جب مریض ایسی نامیدی کی حالت میں چلا جاتا ہے جس میں اس کے پاس کوئی نکلنے کی راہ نہیں ہوتی یا کوئی زخم اس حد تک خراب ہو جاتا ہے کہ اس میں شفاء کی امید باقی نہیں رہتی تو کینسر ہوتا ہے۔ کینسر سب سے آخر اور تمام میازم سے زیادہ سخت ہے۔

بیماریوں کا ایک گروہ جس میں غیر معمولی خلیات بغیر کسی کنٹرول کے تقسیم ہو جاتے ہیں۔ مہلک نشوونما یا ٹیومر کے خلیے خون کے دھارے یا لمفی نظام کے ذریعے پھیل سکتے ہیں۔

کینسر میازم کے جذباتی طور پر دو رخ ہوتے ہیں۔ ایک طرف، آپ کم حوصلہ اور ناامید محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو محسوس کر سکتا ہے کہ آپ کی حالت کبھی بہتر نہیں ہوگی۔ یہ بعض اوقات تشویش اور یہاں تک کہ خوف کا باعث بن سکتا ہے خاص طور پر کسی کی صحت کے حوالے سے۔ آپ مغلوب، چڑچڑے، حالات کا شکار، اور حد سے زیادہ سنجیدہ محسوس کر سکتے ہیں۔

دوسری طرف، ایک قسم کا شہید یا جنونی پہلو ہے، یعنی آپ اپنے آپ کو اپنے سوا سب کا خیال رکھتے ہوئے پا سکتے ہیں۔ آپ اچانک توانائی کا پھٹ محسوس کر سکتے ہیں اور گھر، الماریاں، یہاں تک کہ گیراج کو بھی صاف کر سکتے ہیں۔ بعض اوقات کینسر میازم کا یہ حصہ آپ کو اس وقت تک آرام کرنے کی اجازت نہیں دیتا جب تک کہ آپ پرانے کاروبار جیسے کہ کاغذی کارروائی یا کام کے پہاڑ جو کچھ عرصے سے جمع نہیں ہو جاتے۔

جسمانی طور پر، آپ کو زیادہ تھکاوٹ، درد، اور سر درد محسوس ہو سکتا ہے. عام طور پر، کینسر میازم کے ساتھ درد زیادہ غالب ہوتے ہیں، یعنی بعض اوقات جسم کو زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا ہاضمہ سے تعلق ہے اس لیے پیٹ ختم ہونے کے مسائل ہو سکتے ہیں۔ کینسر میازم والوں کو آئس کریم اور چاکلیٹ کی بھی خاص خواہش ہے!

کینسر میازم کو دور کرنے کی ایک اور اچھی وجہ یہ ہے کہ یہ کسی کے ذاتی مالیات کی صحت کو کنٹرول کرتا ہے۔ مضبوط کینسر میازم والے لوگ "غربت کی شدید فکر میں رہتے ہیں" رکھتے ہیں، یعنی وہ پیسے کی فکر کرتے ہیں، کیونکہ اس کے پاس کبھی بھی کافی نہیں ہوتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ وہ اسے صرف ایک پے چیک سے دوسرے میں بناتے ہیں۔ ایک بار جب یہ بدگمانی دور ہو جاتی ہے، تو پابندی کے یہ احساسات بدل جاتے ہیں کیونکہ فرد زیادہ وسیع، آزاد اور دولت مند محسوس کرتا ہے۔

میرا ذاتی مشاہدہ یہ ہے کہ وہ تمام کرانک ڈپریشن کے مریض جن کے جسم میں کسی بھی جگہ پر گلٹی بن چکی ہو اور وہ دبانے سے درد کرے تو وہ کینسر کی گلٹی ہوتی ہے۔ وہ کارسینوسینم سے ختم بھی ہو جاتی ہے۔

اس مقام تک ہنیمن کے بیان کردہ تمام میازم کا ذکر ہو چکا۔ ابھی مزید کچھ ایسے میازم کا ذکر جن کو ہنیمن کے سوا ہومیوڈاکٹر نے مانا ہے۔ ان کا ذکر کرتا ہوں۔

گنوریا (سوزاک) میازم کیا ہے؟

سوزاک پیشاب کی نالی کی مُتعدّی سوزش والی بیماری جو نُبقۃ سوزاک سے پیدا ہوتی ہے۔

سوزاک ایک جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن (STI) ہے جو بیکٹیریم Neisseria gonorrhoeae کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ کسی ایسے شخص کے ساتھ غیر محفوظ اندام نہانی، مقعد، یا زبانی جنسی تعلقات کے ذریعے پھیل سکتا ہے جیسے انفیکشن ہے۔

سوزاک کی علامات میں دردناک پیشاب، خواتین میں اندام نہانی سے خارج ہونے والے پیپ نما مادہ میں اضافہ اور مردوں میں عضو تناسل سے خارج ہونا والا پیپ نما مادہ شامل ہے۔ تاہم، سوزاک میں مبتلا بہت سے لوگوں کو کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں۔

سوزاک کا علاج میڈورینم 1M سے کیا جا سکتا ہے۔

میں نے دو مریض کو دیکھا کہ جن کو زنا کرنے سے سوزاک ہوا ہے اور ایک مریضہ کو دیکھا ہے جس کو سوزاک اس کی والدہ سے منتقل ہوا تھا۔ ان تین کو آرام میڈورینم سے ہی آیا ہے۔ ایک مریض کو ایلوپیتھک ادویہ کے زیادہ استعمال سے سوزاک ہوا تھا۔ اس لئے ہومیوپیتھک میں میڈورینم بہت زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ مریض کا مزاج کچھ بھی ہو، اگر اس کو سوزاک ہو جائے تو میڈورینم دینا ضروری ہے۔ سوزاک ہونے کے بعد انسان بالکل بانجھ ہو جاتا ہے۔

پیشاب کی نالی میں جلن اور پیپ آنے کو سوزاک کہتے ہیں۔ میں نے تین مریضوں کو زنا کی وجہ سے سوزاک ہوتے ہوئے دیکھا ہے۔ یہ والدین کی طرف سے بھی اولاد میں منتقل ہوتا ہے۔ یہ مرد و زن دونوں کو ہوتا ہے۔ گردن میں درد، نامردگی اور خصیوں پر خارش اس کی علامات سے ہیں۔ اس کا مزاج غدی عضلاتی صفراوی ہے۔ گرمی والا مزاج۔

ایک بات اچھی طرح سے یاد رکھنا کہ ایک ایلوپیتھک ڈاکٹر آپ کا اس وقت ہی علاج کریں گے، جب جسم میں کسی بیماری کے بکٹیریا موجود اور جسم میں physical تبدیلی آجائے مگر ایک ہومیوپیتھک ڈاکٹر دماغی اور جذبات علامات سے ہی معلوم کرکے بیماری کو جڑ سے ختم کر سکتا ہے، اور جسمانی تبدیلیوں سے قبل ہی علاج کر دے گا۔ ایک اہم ترین یہ بات جاننا بھی ضروری ہوتا ہے کہ کسی بیماری کی مکمل علامات صرف ہومیوپیتھک میں ہی بیان اور نوٹ کی جاتی ہیں، نیز اس بیماری کی کمی زیادتی کے اسباب پر گہرا مطالعہ بھی صرف ہومیوپیتھی کا خاصہ ہے، ایلوپیتھک میں ہر بیماری کی صرف بنیادی علامات ہی بیان کی جاتی ہے، ان سے اکثر اس بیماری کو دوسری بیماری سے ممتاز کرنا مشکل ہوتا ہے۔ نیز بیماریوں کے اسباب کو جاننے میں جس قدر باریک بینی سے ہومیوپیتھک میں کام کیا گیا ہے اور کسی بھی طریقہ علاج میں موجود نہیں ہے۔

میں نے غم بھی ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل ہوتے دیکھا ہے۔ مگر اس پر میں مزید تحقیق کرنے کے بعد اس پر کچھ لکھوں گا۔ ہاں غم اور ڈپریشن پر میں نے صابری میٹریا میڈیکا میں مفصل بیان کر دیا ہے۔

ڈپریشن

میری ذاتی تحقیق یہ ہے کہ ڈپریشن بھی نسل در نسل منتقل ہوتا ہے۔ یہ بھی نسلیں تباہ کرتا ہے۔ یہ بھی ٹیوبر کلوسز کی طرح بے حد عام مرض ہے۔ جب ایک بار ہو جاتا ہے تو تمام زندگی جان نہیں چھوڑتا ہے۔ جب تک نیٹرم میور اور اگنیشیا سے اس کو ختم نہ کیا جائے تو یہ ختم نہیں ہوتا ہے۔ میں نے اس کتاب میں اس کے بارے بہت کچھ لکھ دیا ہے۔ وقت سے پہلے انسان پر بڑھاپہ اور گنج پن لانے میں اس کا سب سے بڑا کردار ہے۔

❖ میرے اس میازم والے مضمون کے بارے میں کچھ ڈاکٹرز اور سٹوڈنٹ کے کومنٹ:

ڈاکٹر عبدالرازق قاسمی
Oh sirg apne hamare le homyopathi boht Assam banadia (jazakallaho khairan fiddarain)
Like Reply 1d

Rao Faisal
واہ ڈاکٹر صابری کمال کردیا
Like Reply 1d
Khizar Hayat Gillani
Good work
Like Reply 1d
Mir Khadim Hussain Talpur
Wah sir der aayad dursat aayad
JazakaAllah mere muhtram sir
Like Reply 1d
Usman Hashmi
Buht umda Sir g
Like Reply 1d
راحیلہ مگسی
بہت عمدہ ، بہت خوب
میازم پر ایسی تحریر زندگی میں پہلی بار دیکھنے کو ملی ہے
ڈاکٹر صاحب
آپ نے تو موتیوں پرو کر رکھ دیے ہیں
Like Reply 1d
Ishtiyaq Arfi
اگر میں آپ کو مجدد ہومیو پیتھ کہوں تو اس میں کسی قسم کی مبالغہ آرائی نہیں بلکہ یہ ایک
حقیقت ہے
اللہ آپ کو بے شمار برکات سے مستفیض فرمائے
Like Reply 1d

4۔ڈپریشن

ڈپریشن پر پہلا مضمون:

ڈپریشن اور غم کا علاج

میازم کے بعد اسباب امراض میں سے ایک سبب غم اور ڈپریشن ہے۔اب اس کا بیان شروع ہونے لگا ہے۔الحمد للہ، میازم والے مضمون کے طرح یہ والا مضمون بھی آپ کو بے حد فائدہ دینے والا ہے۔ایک بار ضرور مکمل پڑھیں۔ میں نے اس کے لکھنے پر بہت محنت کی ہے۔

غم۔مسلسل پریشانی۔ذہنی دباؤ اور تناؤ۔ناکام محبت، کسی پیارے کی پیاری یادیں جو دل سے نہ نکل سکیں۔بزنس میں بہت بڑا نقصان۔ کسی پیارے کا دھوکہ جو آپ بھول نہ سکیں۔کسی کی موت کا غم، خصوصا والدین، اولاد، معشوقہ، شوہر۔ کسی بڑے گول یا مقصد کو حاصل نہ کر سکنے کا غم۔ کسی موقعہ پر کسی بہت بڑی بے عزتی کا غم۔کاروباری اور معاشی اعتبار سے سیٹل نہ ہو پانے کی پریشانی۔گھریلو لڑائی جھگڑوں کی پریشانیاں۔اپنی ذمہ داری کو پورا نہ کر سکنے کی پریشانی۔امتحان میں ناکامی ہو جانے کا غم۔کلاس میں بے عزتی ہو جانے کا غم۔امتحانات کے دنوں میں درد سر۔ان سب کی دواء نیٹرم میور ہے۔

دل میں غم اور پریشانی موجود ہونے کی تین بڑی علامات ہیں۔

۱۔ کوئی بھی پریشانی والی بات آئے، تو وہ ذہن سے نکلنے کا نام ہی نہیں لیتی، بلکہ مسلسل بار بار آپ اس کے بارے سوچتے رہتے ہیں۔

۲۔آپ عصر کے بعد سے رات سونے تک بلاوجہ غمگین، اداس، افسردہ اور پریشان رہتے ہیں۔ جیسے جیسے رات بڑتی جاتی ہے کی پریشانی بھی بڑھتی جاتی ہے۔

۴۔آپ نمک اور نمکین چیزیں زیادہ پسند کرتے ہیں۔زیادہ میٹھا کھانے سے آپ کا بی پی لو ہو جاتا ہے یا طبیعت بے چین ہو جاتی ہے۔

۵۔آپ کو سر کی گدی میں دباؤ والا درد ہوتا ہے یا کبھی کبھی ایسا درد سر ہوتا ہے جس سے دماغ بالکل بند ہو جاتا ہے۔سر کسی چیز کو مارنے کو دل کرتا ہے۔

۶۔جب آسمان پر بادل ہوتے ہیں، تو آپ بے حد غمگین ہو جاتے ہیں یا بہت پریشان ہو جاتے ہیں یا بہت پتلا زکام لگ جاتا ہے یا جسم بہت زیادہ درد کرنے لگتا ہے۔

۷۔آپ کے سونگھنے اور چکھنے کی حس ختم ہو چکی ہے۔

۸۔آپ کے جسم کے مختلف حصوں میں بندش رہتی ہے، خصوصا ناک بند رہتی ہے۔آپ انتہائی بند انسان ہیں کہ دل کا غم کسی کے ساتھ شیئر نہیں کرتے۔ بعض اوقات دماغ کو بند کرنے والا درد سر ہوتا ہے۔ نیند آنا بند ہو جاتا۔ معدہ کی گیس نکلنا بند ہو جاتا۔ حتی کہ کھانا ہضم ہونا بھی بند ہو جاتا ہے۔آپ بات کرنا اور خوش رہنا بھی بند کر دیتے ہیں۔آپ کسی سے نظر نہیں ملا سکتے حتی کہ آپ کی آنکھیں بند ہونے لگتی ہیں۔ بعض مریضوں کی مقعد (پاخانہ کا مقام) بھی بند ہو جاتا ہے۔اس سے یورک ایسڈ اور ایچ پیلوری بھی ہو جاتا ہے۔

۹۔آپ کو کھیل کود اور مذاق بالکل پسند نہیں، بلکہ اکثر اوقات سنجیدہ رہتے ہیں۔جذبات مردہ ہو چکے ہیں کوئی خوشی والی خبر یا موقع آپ کے دل میں زیادہ خوشی پیدا نہیں کر پاتا ہے۔رشتوں کا احساس نہیں رہا۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا ہے۔ حتی کہ رات کو سونے کا دل نہیں کرتا۔ جو کام آپ کو پسند تھے، ان سے دلچسپی ختم ہو چکی ہے۔

۱۰۔آپ کی اپنے بارے میں observation اور مشاہدہ خراب ہے، آپ اپنے بارے میں زیادہ صحیح طریقہ سے بیان نہیں کر پاتے کہ آپ کو کیا ہے یا آپ کی طلب کیا ہے یا آپ چاہتے کیا ہیں۔اپنے آ کو صحیح طریقہ سے سمجھ نہیں سکتے۔ یہ معلوم کرنا مشکل ہوتا ہے کہ آپ کو کیا بیماری ہے۔

۱۱۔دھوپ سے نفرت۔ دھوپ میں بیٹھنے سے سوئیاں چبھنا۔ مجلس سے نفرت اور بولنے سے نفرت۔ مردوں سے نفرت۔ تنہائی اور اندھیرے سے پیار حتی کہ ایک وقت ایسا آتا ہے کہ آپ سب کچھ چھوڑ کر گھر کی چار دیواری سے باہر نہیں نکلنا چاہتے ہیں۔ بالکل بند ہو جاتے ہیں۔

۱۲۔ جسم کے مختلف حصوں میں سن ہونے کا شدید احساس۔ ہاتھ اور پاؤں کا سن ہو جانا۔

۱۳۔ سر کے بالوں کا گرنا یا وقت سے پہلے سفید ہو جانا۔ قبل از وقت بڑھاپا۔

یہ بیان کردہ تمام علامات یا ان میں سے کسی ایک علامت یا شروع میں بیان کردہ کسی ایک سبب کا آپ کی زندگی میں ہونا اس بات کی دلیل ہے کہ آپ ایک بہت بڑی بیماری کے مریض ہیں وہ ''ڈپریشن'' ہے۔ مگر اکثر ڈپریشن کے مریض اپنے آپ کو ڈپریشن کا مریض ماننے کے لئے تیار نہیں ہوتے۔

دوستو! یہ بات یاد رکھنا کہ دنیا میں اکثر لوگ ڈپریشن کے مریض ہیں۔اس لئے کہ ہم سب کی زندگیوں میں کوئی نہ کوئی بڑا غم یا پریشانی موجود ہوتا ہے۔ وہ دل سے نکلتا ہی نہیں۔ اندر ہی اندر جسم کو کمزور سے کمزور کرتا جاتا ہے۔مسلسل ڈپریشن اور دباؤ میں رہنے سے لقوہ، فالج، ہارٹ اٹیک، پاگل پن وغیرہ بھی ہو جاتا ہے۔آپ اس بات کو

خوب یاد رکھنا کہ ڈپریشن اور غم بیس سال رہنے کے بعد بڑی بیماریاں پیدا کرتا ہے۔ غم بھی میازم کی طرح بڑی بیماریاں پیدا کرنے والا اور والدین سے اولاد کی طرف منتقل ہونے والا انفیکشن ہے۔ غم اور ڈپریشن کا اختتام کینسر یا فالج یا پاگل پن ہے یا دل کا رک جانا یا دل کی شریانوں کا بند ہو جانا ہے۔ ڈپریشن اور غم کو معمولی نہ سمجھنا۔

ان سب علامات و تکلیفات کی دواء نیٹرم میور ہے۔ نیٹرم میور ہومیوپیتھک کی بہت بڑی اور بہت زیادہ استعمال ہونے والی دواء ہے۔ یہ غم، ڈپریشن، پریشانی، اداسی، افسردگی، صدمہ اور ان سب کی وجہ سے پیدا ہونے والی تمام تکلیفات اور اخلاقی خرابیوں کو دور کرنے کے لئے کافی ہے۔ نیٹرم میور 200 کے بارے میں میری رائے یہ ہے کہ یہ قیمتی دواء ہر انسان کے پاس ہونی چاہئے۔ جب بھی کوئی غم پریشانی افسردگی بنے اس کا ایک قطرہ لے لے۔ اس سے طبیعت میں غمگین کرنے والا مادہ ختم ہو جاتا ہے۔

الحمدللہ، میں نے نیٹرم میور دواء لاتعداد مریضوں کو دی ہے اور بہترین نتائج حاصل کئے ہیں۔ اس کا اثر انتہائی حیرت انگیز ہے۔ آپ بھی آزمائیں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔ دنیا میں ہر انسان کو نیٹرم میور 200 کی ضرورت ہے۔

ڈپریشن پر دوسرا مضمون:

غم کے اثرات بد اور نیٹرم میور

زندگی میں کسی بڑے غم کا گزرنا اور جب بھی اس کی یاد آئے تو اسے گھنٹوں سوچتے رہنا:

اکثر انسانوں کی زندگی میں کوئی بڑا غم یا غمگین یادیں موجود ہوتی ہیں۔

یہ غم اور پریشانی والی کیفیت محبت میں ناکامی کی وجہ سے (اس طرح کہ معشوقہ نے دھوکہ دیا ہو یا محبوب نہ ملا ہو یا اپنی پسند کی شادی نہ ہوئی ہو وغیرہ)، یا کسی ایسے کی وفات ہو جانا جس کے ساتھ دلی لگاؤ اور محبت بہت زیادہ تھی جیسا کہ والد، والدہ، نانی یا دادی، بیٹی، بھائی وغیرہ، اس کو اس نے دل پر ہی لے لیا ہو اور اسے اکثر رات کو یاد کرنے کی عادت بن گئی ہو یا اس کی یاد میں رونے کی عادت بن گئی ہو یا اس کے غم کی وجہ سے سونگنے کی حس ختم ہو گئی ہو، یا طبیعت میں چڑچڑا پن اور بدمزاجی آگئی ہو یا کاروبار میں بہت بڑا نقصان ہوا ہو یا کاروبار نہ بن رہا ہو یا کوئی دلی بڑی خواہش پوری نہ ہوئی ہو یا کسی کو قرضہ دینے یا کسی سے پیسے لینے کی شدید فکر و پریشان ہونا، ان وجوہات کی وجہ سے انسان نیٹرم میور والی غم کی کیفیت میں چلا جاتا ہے۔ کوئی پرانا دبا ہوا بڑا غم جس کو بار بار یاد کر کے رونا۔

اس حالت میں کچھ بھی اچھا نہیں لگتا۔ اکثر سنجیدہ رہنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ خوشی کم ہی محسوس ہوتی ہے یا زندگی کی خوشیاں ختم ہو جاتی ہے۔ کوئی چیز کھانے کو دل نہیں کرتا۔ اپنی ڈیوٹی اور کام کرنے کو بھی دل نہیں کرتا بلکہ مجبوراً کرنے پڑتے ہیں۔ زندگی کا مذاق، ہنسی، سکون، اور لطف ختم ہو جاتا ہے۔ زیادہ دیر ہنس نہ پانا۔ مصنوعی ہنسی یا کم ہنسنا. کوئی خوشی اچھی نہ لگے۔ بلکہ کچھ بھی اچھا نہ لگے۔ تنہائی اچھی لگنا۔ خاموشی زیادہ اچھی لگنا۔ عبادت، نماز، روزہ، تلاوت اور علم دین میں دل نہیں لگتا۔ اس کے ساتھ ہر سال ڈپریشن غم پریشانی اداسی انگزائٹی وغیرہ میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ حتیٰ کہ 10 سال کے اندر ہی اندر جسم میں بہت سی تکلیفات اور بندشیں آجاتی ہیں۔ اکثر بلاوجہ پریشان، اداس، اور غمگین رہنا . جیسے جیسے رات زیادہ ہوتی جائے غم اور پریشان زیادہ ہوتی جائے. غم اور پریشانی کی وجہ سے مشت زنی کرنے کی عادت بن جاتی ہے۔

زبان پر انتہائی سفید موٹا کوٹ یا جسم کے بیماری ہونے کے باوجود زبان بالکل صاف ہو، وہ کسی بخار یا بیماری کی موجود کو بیان نہ کر رہی ہو یا آگنیشیا والی گندی بلی زرد میلی قابل نفرت تہہ والی زبان۔ میں نے 4 مریضوں کی زبان بالکل صاف دیکھی ہے جب کہ جسم میں بہت سی امراض و تکلیفات تھیں۔ ان سب میں دبا ہوا پرانا غم موجود تھا۔ اس سے ان کا جسم بلاک ہو چکا تھا۔ وہ اپنی مرضیاتی کیفیت کو زبان کی کوٹ سے بیان ہی نہیں کر رہا تھا۔ مجھے اس بات کا علم 10 سال بعد ابھی آکر ہوا ہے۔ اصل میں ہماری ادویہ کے بارے میں ہمارے مٹیریا میڈیکا میں کچھ زیادہ نہیں لکھا ہے۔ میں نے اس مضمون میں بہت سی علامات کا اپنی مشاہدہ سے اضافہ کیا ہے۔ یہ مضمون انتہائی مفید ہونے جا رہا ہے۔ امید ہے کہ اگر آپ کے کلینک میں پرانے، دبے ہوے، بند انسان، آہستگی سے بڑھنے والے غم کا اگر کوئی مریض آگیا تو آپ اسے آسانی سے پہچان سکے گے۔ (الحمدللہ میرا مضمون پر کر بے شمار ہومیو ڈاکٹر نے نیٹرم میور کو ڈپریشن میں استعمال کرنا شروع کر دیا ہے۔ یہ بڑے نصیب کی بات ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اتنی مقبولیت دی ہے)

جسم کی مختلف جگہ پر بندش۔ سونگھنے کی حس کا ختم ہونا، احساسات جذبات اور دوسروں کی پرواہ کا جذبہ ختم ہوتے جانا۔ دل مردہ ہو جاتا ہے۔

حافظہ کمزور ہوتے جانا۔

کوئی بھی پریشانی والی خبر ملنے سے اسے بار بار سوچنا اور ذہن کو اس سے ہٹانا مشکل ہوتا ہے۔ وہ بات دل سے نکلنے کا نام ہی نہیں لیتی۔ ایلوپیتھک اسے OCD کا نام دیتے ہیں۔

وہ ہر وقت خصوصا رات کے وقت سونے سے پہلے پہلے بلاوجہ اداس غمگین پریشان رہنے لگتا ہے۔ رات کو نیند بہت دیر سے آتی ہے۔ تقریبا رات دو یا تین بجے نیند آتی ہے۔ غمگین گانے یا نعتیں یا غزلیں سننے کی عادت ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ ناکام عاشق ہوتے ہیں۔

نمک اور نمکین چیزوں کو زیادہ پسند ہو جاتی ہیں اور میٹھے سے نفرت یا میٹھا زیادہ کھانے سے بی پی لو ہونا یا زیادہ نہ کھا سکنا کی بیماری ہو جاتی ہے۔ بار بار بی پی لو ہونے لگتا ہے جس کے لئے بار بار آرنیکا موٹانہ 200 کی ضرورت پڑتی ہے۔

جسم دن بدن کمزوری، تھکاوٹ، اور خون کی کمی کا شکار ہوتے جاتا ہے۔ جسم میں مستقل طور پر خون کی کمی کو دور کرنے کے لئے نیٹرم میور کا استعمال اچھا ہے۔

نمکین پسینہ جو کپڑوں پر سفید داغ چھوڑ جائے۔ بدہضمی، بار بار ڈکاروں کا آنا، سینہ میں تیزابیت، خصوصا صبح کے وقت، اور معدہ سے گیس کا نکلنا۔ سردی زیادہ لگنا۔ اکثر غصہ کرنا یا چہرے پر اکثر غصہ کے آثار کا موجود رہنا۔ چہرے پر شدید پریشانی اور غم کے اثرات۔ خالی پیٹ جب بھوک لگی ہو، تو تھوک کا زیادہ آنا خصوصا صبح کے وقت۔ ایسا درد سر جسم میں دماغ بالکل بند ہو جائے اور سر دیوار کے ساتھ مارنے کو دل کرے، اس لئے کہ وہ بلاک ہو چکا ہے۔ کبھی کنپٹیوں میں درد، کبھی گدی میں درد جو سن ہونے کے احساس کے ساتھ ہو۔ ہاتھوں اور پاؤں کا سن ہونا، نیز ان میں ریگنن کا احساس ہونا۔ ہاتھ اور پاؤں میں جلن۔ آنکھوں کے اوپر یا پیچھے بھاری پن کے ساتھ کبھی کبھی درد کا ہونا خصوصا بائیں آنکھ کے ڈھیلے میں۔ قبل از وقت بڑھاپا آنا، بال سفید ہونا، مردانہ طاقت کم ہونا، چہرے پر جھریاں پڑنا۔ سر کی چوٹی سے بالوں کا کثرت سے گرنا۔ جب کسی جگہ درد ہوتا ہے تو درد کے ساتھ کھنچاؤ بھی ہوتا ہے۔ بائیں کندھے کا درد۔ دائیں خصیہ کا درد اور کھنچاؤ۔ سنائی کم دینا۔ بھوک پیاس اور مردانہ طاقت کی کمی۔ ناک کا بند بند رہنا خصوصا بائیں جانب سے۔ ناک سے بولنا۔ زیادہ اونچا بول نہ سکنا اور زیادہ اونچا بولنے سے کھانسی ہونا (یہ علامت ہیپر سلف میں بھی ہے)۔ آواز کا بھاری بھاری ہونا، عورت کی آواز بھی مرد جیسی محسوس ہوتی ہے، کم عمر لڑکے کی آواز بھی زیادہ عمر والے مرد جیسی ہو جاتی ہے۔ ایسا بخار بار بار ہونا جو دن 11 سے 1 بجے تک بار بار آیا کرے، اور اس کے ساتھ آنکھوں کے ڈھیلے درد کریں، پسینہ آنے سے سکون آنا، بے حد پیاس لگنا، حتی کہ پانی پی پی کر بیٹ ڈھول کی طرح ہو جاتا ہے، کبھی پیاس کم بھی ہوتی ہے۔ یکدم سے چکر آنا یا بہت زیادہ چکر آنا۔ گلے کے غدود کا درد کرنا۔ حلق میں نمکین بلغم کا آنا۔ پانی کا ساپتلا زکام جو بائیں نتھنے سے زیادہ نکلے۔ شدید درد سر سے کبھی قے آنا۔ سانس لینے کے لئے ہانپنا، سانس کا کبھی کبھی ایسے بند ہو جانا کہ نیچے کا نیچے اور اوپر کا اوپر رہ جائے۔ بعض اوقات سانس کو بند کر دینے والا دمہ بھی دیکھا گیا ہے۔ انتہائی چپچپہ پسینہ بہت زیادہ آنا۔ انسان لڑاکا اور منہ پھٹ ہو جاتا ہے۔

یہ بات یاد رکھنا یہ جب غم دس سات پرانا ہو جاتا ہے تو انسان کی مکمل زندگی اور مستقبل تباہ کر دیتا ہے۔ کوئی کام کرنے کو دل نہیں کرتا اور نہ ہی کوئی چیز اچھی لگتی ہے۔ اللہ تعالی اپنی پناہ میں رکھے۔ یہ وہ غم ہے جو جوانی میں ہی انسان کو بڑھا کر دیتا ہے۔

اوپر بیان کردہ سب علامات پرانے غم یا پرانے ٹائیفائیڈ یا پرانے شدید درد سر جس میں دماغ بالکل بند ہو جاتا ہے، اس کی علامات ہیں۔ یہ سب ہومیوپیتھک دوا نیٹرم میور کی علامات ہیں۔ آپ غم کی علامات کو جاننے کے لئے ہومیوپیتھک دوا نیٹرم میور کا زیادہ سے زیادہ مطالعہ کریں۔ اس میں سب کچھ لکھا ہے۔

نیٹرم میور کیفیت جسم میں بننے کے لئے لازمی نہیں کہ انسان کو نیٹرم میور بخار ہی ہو بلکہ صرف مسلسل غم سے بھی یہ کیفیت بن جاتی ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتی جاتی ہے۔

ایک بہت ہی اہم بات کو یاد رکھنا کہ فیٹی لیور کے مریض مسلسل ڈپریشن میں رہتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان کو جگر اپنے افعال اداء کرنے میں سست ہوتا ہے۔ دل اس کی ہمدردی میں اور اس کی مدد کرنے کے لئے اپنے افعال کو تیز بنانے کے لئے اپنی دھڑکن تیز کر لیتا ہے۔ جس سے ہر وقت بی پی ہائی رہتا ہے۔ اس سے ڈپریشن رہنے لگتی ہے۔ اس ہائی بی پی کا علاج فیٹی لیور کو ختم کرنا ہے۔ اس میں نیٹرم میور دواء بالکل کام نہیں آتی ہے۔ فیٹی لیور کا علاج میں نے اپنی کتاب "بیماریوں کا علاج" میں ذکر کیا ہے۔ جب مریض کا فیٹی لیور صحیح ہو گا تو ڈپریشن خود ہی ختم ہو جائے گی۔ اس لئے ڈپریشن کا علاج کرنے سے قبل مریض کے فیٹی لیور کا علاج کریں۔ یہ بہت اہم بات ہے۔ اگر آپ نے اس کو توجہ میں نہ رکھا تو بہت سے کیسوں میں نیٹرم میور دے کر ناکامی کا سامنا کرنا پڑے گا۔

علاج

❖ 1۔ ڈپریشن کا علاج ہومیوپیتھ دواء نیٹرم میور سے

اگر ڈپریشن طویل مدت سے ہو تو پہلے نیٹرم میور 30 ایک ماہ دن میں تین بار ایک ایک قطرہ دیں پھر نیٹرم میور 200 چار ماہ تک ہر 10 دن بعد ایک قطرہ دیں۔ مریض کو نیٹرم میور 1M کی چار خوراکیں دیں۔ وہ صرف چار قطرے۔ دو دو ماہ کے فاصلہ کے ساتھ ایک ایک قطرہ دینا ہے۔ ان شاء اللہ اس سے یہ غم اور اس کے تمام اثرات بد ختم ہو جائیں گے۔ اگر چار ڈوزیں دینے کے بعد کچھ باقی رہے تو نیٹرم میور CM کی ایک ڈوز دیں، اور مریض کو پھر سے زندہ کر دیں۔ اگر مریض زیادہ کمزور نہ ہو تو مریض کو نیٹرم میور CM دیں۔ نیٹرم میور کے ساتھ اگنیشیا امارہ 200 اور کارسینوسنم 200 بھی دیں۔ یہ دونوں نیٹرم میور کی معاون ادویہ ہیں۔

غم کے اثرات جب آہستگی کے ساتھ آئیں تو نیٹرم میور اور اگر تیزی کے ساتھ اور شدید بخار کے ساتھ آئیں جو اگنیشیا امارہ دوا ہوتی ہے۔ نیٹرم میور غم اور اگنیشیا غم کی رفتار اور پیدا ہونے والی تکلیفات وعلامات میں فرق ہے۔ اسے خوب یاد رکھنا۔

نیٹرم میور دوا غم اور پریشانی کی تمام علامات اور تکلیفات کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ وہ ان سب مذکورہ تکلیفات کو ختم کردے گی۔ زندگی میں پھر سے خوشیاں آئیں گی۔ ان شاء اللہ۔

کچھ چیزیں اور حکمت کی باتیں بہت سالوں کی محنت کے بعد حاصل ہوتی ہیں۔ میں نے غم اور نیٹرم میور کے بارے میں جو بیان کیا وہ بھی ان قیمتی چیزوں میں سے ہے۔ آپ بہت سے لوگوں کی تباہ شدہ زندگی اس مضمون کو پڑھنے کے بعد بچا سکیں گے۔ ان شاء اللہ۔

خون کی کمی سے بھی ڈپریشن ہو جاتی ہے۔ کم کھانے سے بھی اور فیٹی لیور سے بھی ڈپریشن ہو جاتی ہے۔ اگر ان اسباب سے ڈپریشن ہو تو اس کا بھی علاج ضروری ہے۔

❖ 2۔ ڈپریشن کا مجرب یقینی علاج بالغذاء

الحمد للہ، مجھے ڈپریشن کا علاج بالغذا بھی مل گیا ہے۔ یہ طویل مدت سے ریسرچ کرنے اور بہت سے تجربات کے بعد مجھے معلوم ہوا ہے۔ یہ ایسا علاج ہے تو مسلسل تمام زندگی بھی ہمیشہ ڈپریشن سے بچنے اور ڈپریشن کے خاتمہ کے لئے کیا جا سکتا ہے۔ میں نے اس کو اپنے اوپر بھی تجربہ بار بار کیا ہے، یہ کامیاب رہا ہے۔ بہت سے مریضوں پر بھی تجربہ کیا ہے، کامیاب رہا ہے۔ جدید سائنس سے بھی اس کی تصدیق ہو چکی ہے۔ وہ ڈرائی فروٹ ہیں۔ ان میں چار اہم ترین چیزیں پائی جاتی ہیں جو ڈپریشن کم کرنے میں یقین اثر رکھتی ہیں۔ وہ امیگا 3 فیٹی ایسڈ، پروٹین، ہیلدی فیٹ، اور وٹامنز، منرلز ہیں۔ یہ سب ڈماغ کو طاقت دیتے، اس کی غذائیت کو پورا کرتے اور ڈپریشن کو یقینی طور پر ختم کرتے ہیں۔ ان میں سے سب سے ضروری چیز امیگا 3 فیٹی ایسڈ ہے۔ جدید سائنس کے مطابق یہ چیز ڈپریشن کو ختم کرتی اور حافظہ کو مضبوط کرتی ہے۔ کھانے کا طریقہ کار یہ ہے۔ رات کے کھانے کو کم سے کم کر دیں اور رات کے کھانے کے ایک گھنٹہ بعد 25 گرام اخروٹ، 25 گرام پستہ، 25 گرام کاجو، 25 گرام بادام، 25 گرام انجیر، 25 گرام مونگ پھلی کھائیں۔ بعد میں ایک گلاس دودھ پی لیں۔ ان شاء اللہ، ایک ہفتہ کے اندر ہیں ڈپریشن ختم ہو جائے گی۔ کم از کم ایک سال تک یہ کھائیں۔ یہ بہت ہی قیمتی بات ہے جو میں نے آپ کو بتائی ہے۔

آگری میوہ جات والی دیسی گھی والی سوجی کی پنجیری بھی بنا کر گھر میں رکھ سکتے ہیں۔ یہ ہمیشہ کھاتے رہنے کی عادت بنا سکتے ہیں۔

❖ 3۔ ڈپریشن کا علاج اپنی ذہانت اور کامیابی سے

الحمد للہ، میں نے ایک بات بہت سے مریضوں کو سمجھائی ہے۔ ان سب کو اس بات کا فائدہ ہوا ہے۔ وہ یہ کہ آپ نے اپنی ذہن پر خود کنٹرول رکھنا ہے۔ اس کو کبھی پریشان، غمگین، اداس، مایوس، دباؤ میں مبتلاء نہیں ہونے دینا۔ کسی بھی چیز کو ذہن پر سوار نہیں ہونے دینا۔ جب آپ یہ فیصلہ کر لیں گے تو آپ اپنے ذہن کو ڈپریشن سے بچا سکیں گے۔ ڈپریشن سے بچنے کے لئے یہ بہت مفید بات ہے۔ آپ ہمیشہ یاد کھنا۔ آپ ہر ڈپریشن میں مبتلاء مریض کو یہ نصیحت کریں۔

ہاں، جب آپ مالی اعتبار سے بہت زیادہ خوشحال ہو جاتے ہیں تو آپ جتنے بھی پریشانیوں میں سے گزر چکے ہوں، آپ کی ڈپریشن ختم ہو جاتی ہے۔ اس لئے کہ آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ قابل ہیں، آپ کو اپنی ذات پر اعتبار ہو جاتا ہے۔ اس لئے باعزت پرسکون زندگی گزارنے کے لئے مالی اعتبار سے خوشحال ہونا اشد ضروری ہے۔ میں نے اس طرح کے دو لوگوں کو دیکھ جو بہت زیادہ ڈپریشن میں تھے، جب وہ مالی اعتبار سے سٹیبل ہوئے تو ان کی پریشانی اور غم، نیز صحت کے مسائل بہت زیادہ حد تک کم ہو گئے۔ ہاں، یہ حقیقت ہے کہ ڈپریشن کو صحیح معنی میں ہومیو دواء نیٹرم میور ہی ختم کرتی ہے۔

ڈپریشن موروثی بیماری ہے۔ وہ تمام بچے جن کے بچپن میں ہی بال سفید ہو جاتے ہیں، ان کو موروثی طور پر والدین سے ڈپریشن جین کے ذریعہ سے ملی ہوتی ہے۔ ان کو بھی نیٹرم میور ہی دیں گے۔

❖ 4۔ ڈپریشن کا علاج قرآن کریم سے

نبی اکرم ﷺ جب سب سے زیادہ پریشان تھے تب اللہ تعالی نے "سورت الوضحیٰ" نازل فرمائے، اس طرح آپ کی پریشانی ختم ہوئی۔ سورت الوضحیٰ 41 بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے سر پر پھیرنے سے ایک گھنٹے کے اندر اندر ڈپریشن ختم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ طویل مدت سے پریشانیوں، مصیبتوں، دکھوں اور آزمائشوں میں مبتلاء ہیں تو ہر روز 41 بار پڑھ کر مسلسل دعا کرتے رہیں۔ ان شاء اللہ مشکلات حل ہوں گی اور پریشانیاں دور ہوں گی۔ میرے پاس سورت الوضحیٰ کی اجازت ہے، میں آپ کو اس کی اجازت دیتا ہے۔

ڈپریشن پر تیسرا، جامع اور آخری مضمون:

ڈپریشن کا علاج

ہومیوپیتھک دواء "نیٹرم میور" کا تعارف

ہم سب کے لئے ضروری ہے کہ ایک دوسرے کو ڈپریشن کے موضوع پر بتائیں۔ ڈپریشن کے بارے میں لوگوں میں awareness جگائیں۔ تاکہ لوگ ایک صحت مند اور خوش حال زندگی گزار سکیں۔ الحمدللہ، میں نے ڈپریشن پر اس مضمون سے قبل بہت کچھ لکھا ہے۔ اس سے بے شمار لوگوں کا فائدہ بھی ہوا ہے۔ میں نے اللہ تعالی کے فضل وکرم سے بے شمار ڈپریشن کے مریضوں کا کامیاب علاج بھی کیا ہے۔ اس کا علاج میں نے سب کو بتایا بھی ہے۔ اب یہ والا مضمون ڈپریشن پر سب سے بڑا مضمون ہونے جا رہا ہے۔ اللہ تعالی کی بارگاہ صمد میں التجاء ہے کہ مجھے دونوں جہانوں میں اس سے نفع عطاء فرمائے۔ آپ سب کو چاہئے کہ اس مضمون کا پرنٹ نکال کر اپنے اپنے گھر کے تمام ممبران کو پڑھائیں۔ بلکہ اپنے رشتہ داروں کے گھروں میں بھی پہنچائیں۔ یہ ڈپریشن پر میرا آخری مضمون ہے۔ اس سے قبل تین مضامیں لکھ چکا ہوں۔ وہ سب میری کتاب صابری مٹیریا میڈیکا میں شامل ہیں۔ اللہ تعالی ہم سب کو اپنی حفظ وامان میں رکھے۔

❖ ڈپریشن کسے کہتے ہیں؟

کسی بھی کام یا بات یا ناکامی یا بری خبر یا ڈر والی خبر وغیرہ کو لے کر دماغ میں جو پریشانی، اداسی، مایوسی، غمگینی، افسردگی، بیزاری، گھبراہٹ، بے بسی، شرمندگی ہو، اس کو ڈپریشن کہتے ہیں۔ پریشان ہونا، شرمندگی محسوس کرنا، ڈرنا، یہ محسوس کرنا کہ میرا کوئی بھی ہمدرد نہیں ہے، بلاوجہ شدید غصہ کرنا، کچھ کھانے پینے کو دل نہ کرنا، اپنی پسند کے کام کرنے کو دل نہ کرنا، سونا چھوڑ دینا، کھیلنا چھوڑ دینا، بارش میں نہانا چھوڑ دینا، بلکہ نہانے سے بھی نفرت ہونا، خوش رہنا چھوڑ دینا، سجنا سورنا چھوڑ دے، اپنے آپ پر غصہ کرنا، اپنے آپ کو برا بھلا کہنا، اپنے آپ سے بیزار ہونا، دنیا کو فضول سمجھنا، اپنے آپ کو بے مطلب سمجھنا، اپنی زندگی کو لاحاصل سمجھنا، یہ سوچنا کہ آپ نے دنیا میں کچھ اچھا ہی نہیں کیا، آپ نے کسی کا بہت برا کیا ہے، حتی کہ ہر معاملہ میں سوچ کا منفی ہو جانا، توجہ اور یکسائی میں کمی، یاداشت اور حافظہ میں کمی، زندگی سے اکتاہٹ محسوس کرنا، جبڑوں اور سر میں درد، سر کے بال گرنے لگ جانا، دل درد کرنا، بائیں بازوؤں کا سن ہونا، پاؤں کا سن ہونا، جس چیز یا کام سے مزہ آتا تھا، اب وہ بے مزہ لگنے لگے، مسلسل کاموں کو عدم دلچسپی سے چھوڑتے جانا، دل کی دھڑکن کا اس قدر تیز ہونا کہ بی پی حد سے زیادہ شوٹ ہو جائے، وہ کنٹرول میں ہی نہ آئے، ہر وقت تھکا تھکا رہنا، بہت زیادہ تھکاوٹ ہونا اور کوئی کام کرنے کو دل نہ کرنا، ہر وقت لیٹنے اور آرام کرنے کو دل کرنا، ایسا پسینہ آنا جس سے سکون محسوس ہو، چیونٹیاں رینگتی محسوس ہوں، ہکلانا، کسی بات کو بار بار کرنا، پڑھائی میں دلچسپی ختم ہو جانا، لوگوں کا سامنا نہ کر سکنا، بزدل ہو جانا، معمولی سی بات یا آواز سننے سے ڈر جانا، زیادہ میٹھا کھانے سے بی پی لو ہو جانا، نمکین چیزیں زیادہ پسند کرنا، ہاضمہ کی خرابی اور کھانے کا دیر تک پیٹ میں پڑے رہنا، یہ سب ڈپریشن کی علامات ہیں۔

اس کے سواء آپ ہومیوپیتھک کتابوں میں "نیٹرم میور" دواء کی علامات پڑھتے ہیں، وہ سب ڈپریشن کے بعد انسانی جسم پر اور دماغ پر ظاہر ہونے والی علامات ہیں۔ اس لئے ہومیوپیتھک کتابوں میں نیٹرم میور کے بارے میں زیادہ سے زیادہ پڑھیں۔ "بے شمار قسم کی درد سر" بھی ان ہی علامات میں سے ہیں۔ "بے حد سنجیدہ ہونا" بھی ڈپریشن کی علامات سے ہیں۔ سر کی کنپٹوں میں اس قدر شدید درد کہ محسوس ہو کہ سر پھٹ جائے گا اور چیخ مارنا، جس کو پینک اٹیک کہتے ہیں، یہ بھی ڈپریشن کی علامات سے ہیں۔ میں نے جتنی علامات اپنے مضامین میں لکھ دی ہیں، وہ ڈپریشن کو جاننے کے لئے کافی ہیں۔

اکثر ڈپریشن کے ساتھ شروع میں دماغی دباؤ ہوتا ہے۔ بعد میں یہ دباؤ دماغ سے کندھوں کے اعصاب، دل، معدہ، جگر، گردوں، خصیوں اور ٹانگوں تک پہنچ جاتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں جسم، دل، دماغ، جگر، گردے، خصیئے، وغیرہ دباؤ اور تناؤ میں آکر اپنے افعال کو انجام دینے میں قاصر ہو جاتے ہیں۔ وہ بند بند رہنے لگتے ہیں۔ جیسا کہ کھانے کے بعد دیر تک کھانے کا معدہ میں پڑے رہنا۔ اس کی وجہ سے خون کی کمی، کمزوری، سوئیاں چبھنا، بے خوابی اور تھکاوٹ ظاہر ہوتی ہے۔

اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہر قسم کے کام، خواہش، اور چیز سے دل چڑھ جاتا ہے، ان سے دلچسپی ختم ہو جاتی ہے، ان کو انسان فضول سمجھنے لگتا ہے، ان کو چھوڑنے کے دماغ بہانے ڈھونتا ہے، سوچ ہر چیز کے بارے میں منفی ہو جاتی ہے، کھانے کو، کھیلنے کو، نہانے کو، گھومنے کو، سونے کو، اپنی ذمہ داری پوری کرنے کو دل نہیں کرتا ہے، حتی کہ بانجھ پن، فالج، لقوہ، کینسر، یرقان، رسولی، گلٹیاں، درد، بدہضمی، خشکی، بے چینی، روشنی سے نفرت، مردوں سے نفرت، بائیں بازوں کا درد، یا جسم کی بائیں جانب چھوٹی چھوٹی جگہ پر درد، سر کی گدی میں درد، کنپٹیوں میں درد، بلکہ موت تک واقع ہو جاتی ہے۔

ایک بہت ہی عجیب بات ڈپریشن کے مریضوں میں دیکھنے میں آتی ہے کہ ان کو ہمدردی اچھی لگتی ہے اور نہ ہی اپنے آپ سے کسی کو منہ موڑنا اچھا لگتا ہے۔ یہ عجیب بات ہے کہ دونوں طرفوں سے ہی نفرت ہوتی ہے۔

اکثر ڈپریشن کے مریض کو معلوم ہی نہیں ہوتا کہ وہ ڈپریشن میں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ میں ان میں سے ہوں، کہ آپ کو معلوم ہی نہ ہو کہ آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔ اس مضمون میں ڈپریشن کی علامات لکھی ہیں، ان کو پڑھ کر اپنے بارے میں فیصلہ کر لیں کہ آپ ڈپریشن میں ہیں یا نہیں۔ یہ بات حقیقت ہے کہ بڑے سے بڑا سمجھدار بھی یہ جان نہیں سکتا کہ وہ ڈپریشن کا مریض ہے۔

ایک علامت بہت خاص ہے، جو ڈپریشن کے ہر مریض میں پائی جاتی ہے۔ وہ یہ کہ "جب کوئی بری خبر یا ڈر کا واقعہ پیش آتا ہے تو وہ ذہن میں اس طرح بیٹھ جاتا ہے کہ نکلنے کا نام ہی نہیں لیتا اور اس کے بارے میں بار بار سوچتا رہتا ہے"۔ اگر یہ علامت آپ میں موجود ہے تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں، اگرچہ آپ کو اپنی ڈپریشن کا سبب معلوم نہ ہو۔ ڈپریشن کی ایک دوسری اہم ترین علامت پاؤں کا یا بائیں بازو کا سن ہونا ہے، ان میں چیونٹیاں چلنا ہے۔ ایک اہم ترین علامت آنکھوں پر دباؤ کا احساس ہے۔

سر کے بال گرنا بھی اکثر ڈپریشن کی وجہ سے یا خون کی کمی کی وجہ سے یا کینسر کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس لئے نیٹرم میور سے بال گھنے ہو جاتے ہیں۔

ایک وقت آتا ہے کہ ڈپریشن کی وجہ سے دماغ اس قدر کمزور ہو جاتا ہے کہ ہر وقت خیالات ذہن میں چلتے رہتے ہیں اور آپ کسی نہ کسی بات کے بارے میں مسلسل سوچتے رہتے ہیں۔ آپ چاہ کر بھی اپنے دماغ کو سوچنے سے روک نہیں سکتے۔ آپ کے دماغ میں اتنی طاقت ہی باقی نہیں رہتی ہے کہ وہ آرام کر سکے۔ حتیٰ کہ نیند میں بھی مسلسل سوچتے رہتے ہیں، اور جیسے ہی صبح اٹھتے ہیں تو آپ کسی نہ کسی بات کے بارے میں سوچ رہے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات اتنی سوچیں آتی ہیں کہ سو سکنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ اس طرح آپ کا دماغ سوچ سوچ کر کمزور ہوتا جاتا ہے۔ وہ پاگل بھی ہو سکتا ہے۔ ڈپریشن سے بے خوابی پیدا ہوتی ہے۔

ڈپریشن کا انسان کی قوت فیصلہ پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ وہ کم ہوتی ہوتی ختم تک ہو جاتی ہے۔ آپ کسی بھی کام کے فیصلہ کرنے میں بہت وقت لگاتے ہیں۔

ڈپریشن ایک ایسی بیماری ہے جو آپ کے جسم میں ہر قسم کی بیماری پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ یہ بہت بری بیماری ہے۔ شدید ڈپریشن کے مریضوں کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ دنیا کی ہر بیماری اس کو لگ گئی ہے۔ یہ صرف احساس نہیں ہوتا بلکہ حقیقت میں اس کی زندگی میں بہت زیادہ مسائل و تکلیفات آجاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ سب انسانوں کو ڈپریشن سے بچائے۔

❖ ڈپریشن میں کیسا محسوس ہوتا ہے؟

ڈپریشن کی بیماری کی شدت عام اداسی کے مقابلے میں جو ہم سب وقتاً فوقتاً محسوس کرتے ہیں کہیں زیادہ گہری اور تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اس کا دورانیہ بھی عام اداسی سے کافی زیادہ ہوتا ہے اور مہینوں تک چلتا ہے۔ درج ذیل علامات ڈپریشن کی نشاندہی کرتی ہیں۔ ضروری نہیں کہ ہر مریض میں تمام علامات موجود ہوں، لیکن اگر آپ میں ان میں سے کم از کم چار علامات موجود ہوں، تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ ڈپریشن کے مرض کا شکار ہوں۔

۱۔ ہر وقت یا زیادہ تر وقت اداس اور افسردہ رہنا۔ ناخوش، دکھی، توانائی کی کمی، افسردگی محسوس کریں۔ یہ احساس جائے گا نہیں اور دن کے کسی خاص وقت، اکثر صبح کو بدتر ہو سکتا ہے۔ اکثر عصر سے رات ۲ بجے تک ڈپریشن زیادہ ہوتی ہے۔

۲۔ جن چیزوں اور کاموں میں پہلے دلچسپی ہو، ان میں دل نہ لگنا، کسی چیز میں مزا نہ آنا۔ کسی چیز سے خوش نہیں ہو سکتے

۳۔ جسمانی یا ذہنی کمزوری محسوس کرنا، بہت زیادہ تھکا تھکا محسوس کرنا۔

۴۔ روز مرہ کے کاموں یا باتوں پہ توجہ نہ دے پانا۔ مناسب طریقے سے متوجہ نہیں رہ سکتے۔ یکسوئی میں کمی۔

۵۔ اپنے آپ کو اوروں سے کمتر سمجھنے لگنا، خود اعتمادی کم ہو جانا۔ خود کو مجرم اور بے وقعت محسوس کرتے ہیں

۶۔ ماضی کی چھوٹی چھوٹی باتوں کے لیے اپنے آپ کو الزام دیتے رہنا، اپنے آپ کو فضول اور ناکارہ سمجھنا۔

۷۔ مستقبل سے مایوس ہو جانا۔

۸۔ خودکشی کے خیالات آنا یا خودکشی کی کوشش کرنا۔ ناامیدی محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

۹۔ نیند خراب ہو جانا۔ یا دیر سے نیند آنا۔ رات ۲ بجے تک سوچتے رہنا۔

۱۰۔ بھوک خراب ہو جانا۔ کھانے کے بعد کھانے کا جلد ہضم نہ ہونا۔

۱۱۔ لوگوں سے میل ملاقات میں دلچسپی اور دوستوں سے رابطہ کھو دیتے ہیں

۱۲۔ فیصلے کرنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔

۱۳۔مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

۱۴۔ بہت یا زیادہ منفی خیالات کا آنا۔

۱۵۔ سر درد یا پیٹ کی خرابی رہتی ہے

۱۶۔ جنسی تعلقات میں دلچسپی کھو دیتے ہیں۔

۱۷۔ کھا نہیں سکتے اور وزن کھو دیتے ہیں یا دوسری صورت یہ بنتی ہے کہ زیادہ سکون سے کھا سکتے ' ہیں اور وزن بڑھا لیتے ہیں۔

۱۸۔ دوسرے لوگ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ :کام پر غلطیاں کرتے ہیں یا توجہ نہیں دے پاتے۔ غیر معمولی طور پر خاموش اور پیچھے ہٹتے نظر آتے ہیں یا لوگوں سے گریز کر رہے ہیں۔ معمول سے زیادہ چیزوں کے بارے میں فکر کرتے ہیں۔ معمول سے زیادہ چڑچڑے ہیں۔ معمول سے زیادہ یا کم سو رہے ہیں۔ مبہم جسمانی مسائل کی شکایت کرتے ہیں۔اپنی اچھی طرح سے دیکھ بھال کرنا چھوڑ دیتے ہیں –آپ اپنے بال یا کپڑے نہیں دھوتے۔اپنے گھر کی ٹھیک طرح سے دیکھ بھال کرنا چھوڑ دیتے ہیں –آپ کھانا پکانا چھوڑ دیتے ہیں، چیزیں سلیقے سے نہیں رکھتے یا اپنے بستر پر چادریں تبدیل کرنا بھول جاتے ہیں۔

❖ یہ کیسے معلوم ہو کہ آپ کو ڈپریشن ہے؟

میں اپنے کلینکل تجربہ کی بنیاد پر کچھ یقینی باتیں بتاتا ہوں جس سے آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ کا مریض ڈپریشن میں مبتلاء ہے۔

۱۔ اگر کسی بھی قسم کی بری خبر یا ڈر والی خبر آپ کے دل پر گہرا اثر کر جاتی ہے اور وہ ذہن سے نکلنے کا نام ہی نہیں لیتی تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔

۲۔ اگر عصر کے بعد دل میں اداسی غمگین افسردگی ہونے لگتے ہیں۔ یہ جیسے جیسے رات ہوتی جاتی ہے تو بڑھتی جاتی ہے، یہ رات ۲ بجے تک جاری رہتی ہے تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔

۳۔ اگر رات کو سونے کے وقت غمگین گانے یا نعتیں سننے کی عادت ہے۔ رات کو پریشان کن باتیں بار بار ذہن میں چلتی رہتی ہیں یا کسی کی یاد رآتی رہتے ہیں۔ یہ ہر روز یا اکثر دنوں میں ہوتا ہے،آپ اکثر راتوں میں روتے رہتے ہیں، تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔

۴۔ اگر آپ کو نمک بہت زیادہ کھانے کی عادت ہے تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔

۵۔ اگر آپ کو بار بار پتلا زکام لگتا ہے۔ یہ زکام ناک کی دونوں طرف سے برابر نکلتا ہے، تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔

۶۔ اگر آپ کو بار بار ایسا بخار ہو رہا ہے جس میں سردی بہت زیادہ لگتی ہے، یہ دن 11 بجے اکثر ہوتا ہے، پسینہ آنے یا ڈکار آنے یا پیشاب آنے یا نیند آنے یا قے آنے یا گیس خارج ہونے سے سکون ملتا ہے، آپ کو پیاس بہت زیادہ لگتی ہے، کچھ کھانے کو دل نہیں کرتا ہے، صبح کے وقت منہ کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے، تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔

۷۔ اگر 50 سال سے قبل ہی آپ کے سر کے بال گر گئے ہیں یا سفید ہو چکے ہیں یا داڑھی کے بار سفید ہو چکے ہیں تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔

۸۔ اگر سورج کی روشنی سے نفرت کرتے ہیں، آپ تنہائی میں زیادہ وقت گزارنا چاہتے ہیں، بہت کم بولتے ہیں بہت کم کھیلتے ہیں ، خیالی دنیا میں ہی کھوئے رہتے ہیں ، سوشل تعلقات کم ہی قائم کرتے ہیں، لوگوں سے ملنا جلنا کم کر دیا ہے یا بالکل ختم کر دیا ہے یا آپ گھر میں ہی ہر وقت رہتے ہیں ، گھر میں قید ہو کر رہے گئے ہیں تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔

۹۔ اگر آپ کی دنیا سے دلچسپی ختم ہو چکی ہے۔ اپنے ہر کام سے دلچسپی اور لگاؤ ختم ہو چکا ہے۔ ہر چیز سے دل تنگ پڑ چکا ہے۔ اپنی پسند کی چیزیں اور کام بھی ناپسند بن چکے ہیں۔ کھیلنے اور لوگوں سے ملنے کو بھی دل نہیں کرتا ہے۔ آپ کا روزمرہ کے عام کاموں میں دل ہی نہیں لگتا، تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔

۱۰۔ اگر دو سے تین دن مسلسل کسی کام کو کرنے کا دل نہیں کر رہا تو آپ کو ڈپریشن ہے یا نظر بد لگی ہے یا آپ پر جادو کا اثر بھی ہو سکتا ہے۔

۱۱۔ اگر آپ کے کندھوں جھکے ہیں، چہرا جھکا ہے، چہرے پر اداسی کے اثرات ہیں، آنکھوں میں چمک باقی نہیں ہے، آپ سست لاپرواہ ہیں، تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔

۱۲۔ اگر آنکھوں کے اوپر بھاری پن کے ساتھ درد سر ہے، تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔

۱۳۔ اگر گدی میں درد سر دباؤ والا ہو اور بائیں بازؤ میں سن ہونے کا احساس ہو، تو آپ ڈپریشن کے مریض ہیں۔

❖ ڈپریشن کے بارے میں لوگوں کی کم علمی!

ڈپریشن ذہنی بیماری ہے۔ یہ ایک عام بیماری ہے۔ اکثر لوگ یہ جانتے ہی نہیں ہوتے کہ میرا دوست یا میرا رشتہ دار ڈپریشن میں ہے۔

ڈپریشن کے مریض کے بارے میں لوگوں کا بہت منفی رویہ ہیں، اور اس ذہنی بیماری کو بیماری نہیں سمجھتے ہیں۔ وہ انسان کے اپنے بس میں نہیں ہوتی، دماغ پر قابو ڈالنا مشکل ہوتا ہے۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ وہ ڈرامہ کر رہا ہے یا اس کی عادت ہے یا وہ صرف وہمی ہے وغیرہ۔ لوگ ڈپریشن کے مریض کو مریض نہیں سمجھتے ہیں۔ یہ غلط بات ہے۔ بیماری کو بیماری نہ ماننا غلط بات ہے۔ جیسا کہ اکثر ایلوپیتھک مرتے ہو درد میں مبتلاء مریض کو کہہ دیتے ہیں کہ اس کو کچھ نہیں ہے۔ اس لئے کہ ان کی مشینی رپوٹ میں کچھ نہیں آیا۔ یہ غلط بات ہے۔

لوگ اس کو اسی کی پریشانی کو دور کرنے کا طریقہ نہیں بتاتے بلکہ اس کو یہ کہتے ہیں کہ یہ صرف آپ کے دماغ کا قصور ہے۔ یہ بھی غلط بات ہے۔

یا اس کی سوچ یا بات کو غلط ثابت کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہ بھی غلط بات ہے۔

بلکہ اکثر لوگ اس کے خلاف ہو کر اس کی مذمت کرنے لگتے ہیں۔ یہ کہتے ہیں کہ تم نے سارے گھر کا ماحول خراب کیا ہوا ہے۔ اس کو کہتے ہیں کہ سب کچھ تو تمہارے پاس ہے، پھر تم کو کس چیز کی ڈپریشن ہے۔

اس لئے لوگوں میں ڈپریشن کی بیماری کے بارے میں شعور بیدار کرنا ضروری ہے اور اس کا ہر ایک کو علاج آنا چاہئے۔ ڈپریشن کے مریض کی ہر ایک کو مدد کرنی چاہئے۔ اس کو یہ احساس دلائیں کہ ہم ہر بات میں تمہارے ساتھ ہیں۔ اس کو محبت اور دلجوئی کی ضروری ہے۔ اس کا ساتھ کبھی نہیں چھوڑنا چاہئے۔ ڈپریشن کے مریض کو غیر ضروری مشورہ نہ دیں۔ اس کو کام کرنے پر مجبور نہ کریں۔ اس کو خوش کرنے کے طریقے تلاش کریں۔ اس کی بات سنیں۔ اس کی بات کو اہمیت دیں۔ اس کی ڈپریشن کی وجہ کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ ساتھ نہ چھوڑ دینا۔ اکثر لوگ ڈپریشن کے مریض کا ساتھ چھوڑ دیتے ہیں، ساتھ چھوڑنا مطلب پرست لوگوں کا کام ہے، آپ ان میں نہ ہونا۔ اپنا اور اپنے ارد گرد لوگوں کا خیال رکھیں۔

ڈپریشن کے مرض میں مبتلاء مریض بہت اذیت میں ہوتا ہے۔ اس کی زندگی جہنم بن چکی ہوتی ہے۔ وہ مسلسل تباہی کی طرف جارہا ہوتا ہے۔ اکثر لوگ اس کی کیفیت کو سمجھتے ہی نہیں۔ لوگوں میں ڈپریشن کے بارے میں معلومات کم ہے۔

اگر مصیبت آئے اور وہ گزر جائے، آپ پر اس کے کوئی اثر باقی نہ رہے تو یہ عام بات ہے۔ یہ بیماری نہیں۔ اگر کوئی مصیبت، پریشانی، دباؤ وغیرہ آئے تو وہ مسلسل ذہن میں رہے، اس کے بعد جسم پر اس کے اثرات ظاہر ہونے لگیں، عام زندگی کو متاثر کرنے لگے، تو یہ ڈپریشن کہلاتی ہے۔ یہ بیماری ہے۔

ایک اہم ترین بات یاد رکھیں کہ: جب آپ پر کوئی بڑی مصیبت آتی ہے اور آپ شدید پریشانی میں چلے جاتے ہیں۔ پھر دو چار ماہ کے بعد وہ ختم ہو جاتے ہیں۔ مگر اس کی کچھ علامات ہمیشہ کے لئے باقی رہ جاتی ہیں۔ آپ یہ سمجھ رہے ہوں گے کہ پریشانی کا وقت جب گزر گیا ہے تو ڈپریشن ختم ہو گئی ہو گی۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ وہ ڈپریشن ہمیشہ کے لئے دماغ میں ٹھہر چکی ہے۔ اس طرح یہ ڈپریشن آپ کے دماغ میں گھر کر لیتے ہیں۔ اندر ہی اندر جسم کو کمزور کرتی رہتی ہے۔ اس کی جڑ کو ختم کرنا لازمی ہوتا ہے۔ یہ نیٹرم میور سے جڑ سے ختم ہو جاتی ہے۔

ہمارے معاشرے میں ڈپریشن اور اس کے علاج سے متعلق بہت توہمات پائی جاتی ہیں۔ آپ کسی سے ذکر کریں کہ آپ ڈپریشن کا شکار ہیں یا اس کا علاج کروا رہے ہیں تو آپ کو اکثر یہ سننے کو ملتا ہے کہ ڈپریشن کوئی بیماری نہیں بلکہ کردار کی کمزوری ہے یا گناہ کا احساس ہے۔' اس لئے لوگ اپنے آپ کو ڈپریشن کا مریض کہنے سے ڈرتے ہیں۔ ایلوپیتھک ڈاکٹر نے اس کے بارے میں جو کچھ لکھا ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ لاعلاج مرض ہے۔ مگر صحیح یہ ہے کہ ڈپریشن کا بے حد مؤثر علاج موجود ہے۔ وہ ہومیوپیتھک نیٹرم میور دواء ہے۔

❖ میں کسی ایسے شخص کی مدد کیسے کروں جسے ڈپریشن ہو؟

ڈپریشن کے مریض کی بات سنیں: یہ جتنا لگتا ہے اس سے زیادہ مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو بار بار ایک ہی بات سننی پڑ سکتی ہے۔ عام طور پر بہتر ہے کہ مشورہ نہ دیا جائے جب تک کہ اس کے لئے درخواست نہ کی جائے چاہے جواب آپ کو بالکل واضح معلوم ہو۔ اگر ڈپریشن کسی خاص مسئلے کی وجہ سے ہوئی ہے تو آپ اس کا حل یا کم از کم مشکل سے نمٹنے کا طریقہ تلاش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ڈپریشن کے مریض کے ساتھ وقت گزاریں: ڈپریشن والے شخص کے ساتھ صرف وقت گزارنا بھی مفید ہے۔ انہیں یہ بتانے سے کہ آپ ان کے لئے موجود ہیں انہیں بات کرنے کی ترغیب دینے اور بہتر محسوس کرنے کے لئے کام جاری رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ان کی ڈھارس (شفاء کی امید) بندھائیں: جس شخص کو ڈپریشن ہو اس کے لئے یہ یقین کرنا مشکل ہوگا کہ وہ کبھی بہتر ہو سکتا ہے۔ آپ ان کی ڈھارس بندھا سکتے ہیں کہ وہ بہتر ہو جائیں گے لیکن آپ کو یہ بات بار بار دہرانی پڑ سکتی ہے۔

ان کی ذاتی دیکھ بھال کی حمایت کریں: یہ بات یقینی بنائیں کہ وہ کافی خوراک خرید رہے ہیں اور باقاعدگی سے کھا رہے ہیں۔ ان کی خوراک میں اچھی مقدار میں مٹن، ڈرائی فروٹ، انڈا، پھل اور سبزیاں شامل ہوں۔ آپ باہر نکلنے اور کچھ ورزش یا دیگر خوشگوار سرگرمیاں کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں، جو ان کے جذبات سے نمٹنے کے لئے شراب یا منشیات کے استعمال کا بہتر متبادل ہو سکتی ہیں۔

انہیں سنجیدگی سے لیں: اگر وہ بدتر ہو رہے ہیں اور جینا نہیں چاہتے یا خود کو نقصان پہنچانے کا اشارہ کرنا شروع کر دیتے ہیں تو انہیں سنجیدگی سے لیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔

انہیں مدد قبول کرنے کی ترغیب دیں: ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے ملیں، اپنی دوائیں لیں یا اپنے معالج یا مشیر سے بات کریں۔ اگر وہ اپنے علاج کے بارے میں فکر مند ہوں، تو ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں۔

اپنا خیال رکھیں: ڈپریشن میں مبتلا کسی شخص کی مدد کرنا جذباتی طور پر تھکا دینے والا کام ہو سکتا ہے۔ اس لئے آپ اپنی ذہنی صحت و تندرستی کا خیال رکھنا بھی یقینی بنائیں۔

❖ ڈپریشن کس وجہ سے ہوتی ہے؟

بہت مرتبہ ڈپریشن موروثی بھی ہوتا ہے۔ اگر آپ کی ماں یا باپ کو ڈپریشن ہے تو یہ ڈپریشن ان سے آپ کی طرف ضرور بر ضرور منتقل ہوگا۔

مزاج کی خرابی؛ کچھ لوگوں کا مزاج ہی ایسا ہوتا ہے کہ وہ کوئی بات برداشت نہیں کرتے، کسی قسم کی تنقید بھی برداشت نہیں کرتے، کوئی پریشانی نہ بھی ہو تو بھی وہ غمگین ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح کچھ لوگ چھوٹی سی بات کا بتنگڑ بنانے کی عادت رکھتے ہیں۔ یہ ہمیشہ ڈپریشن میں رہتے ہیں۔

لوگوں کی جھوٹی باتیں یا جھوٹی خبریں اور الزام تراشی بھی ڈپریشن کا سبب بنتی ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ آپ لوگوں کی باتوں کی طرف توجہ دینا اور ان کو دل پر لینا چھوڑ دیں۔ زیادہ تر لوگ بے وقوف، جاہل، مفاد پرست، جھوٹے، منافق، حریص، دھوکہ باز، حرام خور، ظالم، منفی سوچ کے حامل، شیطان صفت، متکبر، مغرور، گناہ گار ہوتے ہیں۔ اس لے لوگوں کی باتوں کو دل پر لینے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ جب لوگوں کی کوئی اوقات نہیں تو ان کی بات کی بھی کوئی اہمیت نہیں۔

دوسری بات یہ ہے کہ آپ ہمیشہ اچھی باتوں کی طرف توجہ رکھیں اور بری باتوں کو اگنور کر دیں۔ جس طرح آپ بازار میں جاتے ہیں۔ وہاں سے اچھی عمدہ معیاری اشیاء خرید لیتے ہیں اور خراب غیر معیار چیزوں کو چھوڑ دیتے ہیں۔ اس لئے لوگ جو آپ کے بارے میں منفی سوچ رہے ہیں یا غلط بات کر رہے ہیں اس کو چھوڑ دیں۔ لوگ جو آپ کی تعریف کرتے ہیں اس کی طرف توجہ دیں۔

ماں باپ کی مار یا جھڑک کی وجہ سے ڈپریشن ہو جاتی ہے۔ ہر ماں باپ رحم دل، نیک، اچھے نہیں ہوتے۔ یہ عقیدت کی پٹی آنکھ سے اتار کر دیکھنا چاہئے۔

ایسے بچے جن کی ہر جگہ پر ماں باپ پروٹیکشن اور تحفظ زیادہ کرتے ہیں تو جب ان بچوں کو کوئی بڑا معاملہ پیش آتا ہے تو ان بچوں میں مشکل کا سامنا کرنے کی طاقت اور عادت نہ ہونے کی وجہ سے یہ بچے ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

پڑھائی میں ناکامی کی وجہ سے ڈپریشن ہو جاتی ہے۔

عشق میں ناکامی کی وجہ سے ڈپریشن ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالی کے لئے اپنی محبت کو چھوڑ دیں۔

شادی میں تاخیر کرنا بھی اولاد کے لئے اکثر ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔ شادی جلدی کروائیں

غربت کی وجہ سے ڈپریشن ہو جاتی ہے۔ علم حاصل کریں، کوئی ہنر سیکیں، کوئی اچھا کام کریں، کسی نہ کسی کی کچھ نہ کچھ مدد کرتے رہنا۔ ناکامیوں سے پریشان نہ ہونا، مسلسل کام کرتے رہیں، ان شاء اللہ کامیابی ملے گی۔ کوئی بھی کام سیکھنے بغیر نہ کرنا۔ علم انسان کی ذہنی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔ ہنر سے پیسے کمائے جاتے ہیں۔ ناکامیاں ہر کام میں آتی ہیں۔ جب آپ کوئی کام کر رہے ہیں اور اس کام سے بقدر ضرورت آمدنی نہیں ہو رہی تو کوئی دوسرا کام سیکھ لیں۔

کاروبار نہ ملنے کی وجہ سے ڈپریشن ہو جاتی ہے۔

کاروبار میں ناکامی کی وجہ سے ڈپریشن ہو جاتی ہے۔

کسی پیارے کی موت کی وجہ سے ڈپریشن ہو جاتی ہے۔ یہ یقین جان لیں کہ جو دنیا میں آیا ہے اس نے جانا ہے میں نے بھی اور آپ نے بھی، سب نے۔

بے عزتی کی وجہ سے ڈپریشن ہو جاتی ہے۔

اپنی کوئی مراد یا بڑی خواہش پوری نہ ہونے کی وجہ سے ڈپریشن ہو جاتی ہے۔ یہ احساس کہ میں useless ہوں، ناکام ہوں، یہ بھی ڈپریشن کا سبب ہے۔

بے اولادی کی وجہ سے بھی ڈپریشن ہو جاتا ہے۔

ڈپریشن معدہ کی خرابی اور غذا کے ٹھیک طرح سے ہضم نہ ہونے سے بھی ہو جاتی ہے۔اس سے خون کی کمی ہوتی ہے،اور خون کی کمی سے پریشانی پیدا ہوتی ہے۔

ڈپریشن کی وجہ سے بھی معدہ خراب ہو جاتا ہے۔

خون کی کمی سے بھی ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ اگر آپ نے کسی کو خون دیا یا آپ کا آپریشن ہوا یا آپ کا خون ضائع ہوا یا آپ کا ایکسیڈنٹ ہوا یا آپ نے بہت زیادہ ماسٹربیشن کی تو اس سے خون کی کمی ہو کر بھی دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ بعد میں ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ ماسٹربیشن کے ہر میں میں ڈپریشن ضروری ہوتا ہے،اسے معلوم ہو یا نہ ہو۔

جب آپ بہت زیادہ اپنے آپ کو کام کر کرکے تھکا دیتے ہیں تو یہ تھکاوٹ بھی ڈپریشن کا سبب بنتی ہے۔

کثرت جماع بھی ڈپریشن کا ایک سبب ہے۔

حیض کی خرابی بھی ڈپریشن کا ایک سبب ہے۔

تھائیرائیڈ بھی ڈپریشن کا سبب ہے۔

آسمان پر بادل کی موجودگی بھی ڈپریشن کا سبب ہے۔

سمندر کے پاس رہنا بھی ڈپریشن کا سبب بنتی ہے۔

ولادت کے بعد بھی ماں میں ڈپریشن ہو جایا کرتی ہے۔

سوشل میڈیا اور اخبار بھی ڈپریشن کی ایک وجہ ہے۔ ہم جب مسلسل لوگوں کی پریشانیاں، دکھ، غم، درد، اور تباہیاں دیکھتے ہیں تو ہمدردی کی وجہ سے خود ڈپریشن کے مریض بن جاتے ہیں۔اس کا ایک ہی حل ہے کہ خبروں سے حتی الامکان دور رہیں۔ صحبت گہرا اثر رکھتی ہے۔آپ موٹی ویشن سپیکر کو سنا کریں۔آپ اگر کسی غمگین کے غم کو دور نہیں کر سکتے تو اس سے خود دور ہو جائیں۔

آپ کو معلوم ہو گیا ہو گا کہ ڈپریشن کا سبب کیا کیا چیزیں ہیں۔اب کوئی یہ نہیں کہہ سکتا کہ ہمیں ڈپریشن کا ریزن ہی معلوم نہیں ہے۔

جو لوگ الکحل بہت زیادہ پیتے ہیں ان میں سے اکثر لوگوں کو ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ یہ پتہ نہیں چلتا کہ انسان شراب پینے کی وجہ سے ڈپریشن کا شکار ہو گیا ہے یا ڈپریشن کی وجہ سے شراب زیادہ پینے لگا ہے۔ جو لوگ شراب بہت زیادہ پیتے ہیں ان میں خودکشی کرنے کا خطرہ عام لوگوں کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔

خواتین میں ڈپریشن ہونے کا امکان مرد حضرات سے زیادہ ہوتا ہے۔اس لئے کہ عورتیں زیادہ نرم دل ہوتی ہیں اور وہ جسمانی کام بھی کم کرتی ہیں۔مرد سخت جسم اور طبیعت والے ہوتے ہیں۔اکثر مرد شدید محنت بھی کرتے ہیں۔

❖ ڈپریشن کس عمر میں زیادہ تر ہوتی ہے؟

بلوغت کے بعد، شادی کے بعد، یا 35 سال کی عمر میں دنیا کے 80% لوگوں کو ڈپریشن ہو جاتی ہے۔مگر اکثر لوگوں کو یہ علم ہی نہیں ہوتا کہ وہ ڈپریشن کے مریض ہیں۔جب زندگی کے 10 یا 20 سال تباہ ہو جاتے ہیں تو پھر معلوم ہوتا ہے کہ میں ڈپریشن کا مریض تھا۔

نوٹ: ٹی بی کی طرح ڈپریشن بھی موروثی بیماری ہے۔ یہ والدین کی طرف سے اولاد کی طرف لازمی منتقل ہوتی ہے۔ یہ انسانیت کی عام بیماری ہے۔

❖ کیا ایلوپیتھک ڈاکٹر کے پاس ڈپریشن کا علاج ہے؟

نہیں۔ کسی بھی ایلوپیتھک ڈاکٹر کے پاس ڈپریشن کا کوئی مستقل علاج نہیں ہے۔ان کی اینٹی ڈپریشن ادویہ وہ نشہ کی ادویہ دیتے ہیں اور مریض کو زیادہ سے زیادہ نیند میں رکھتے ہیں۔ دماغ کو سن کر دیتی ہیں۔اعصاب کو کمزور سے کمزور کر دیتی ہیں۔اس کے نتیجہ میں مریض کے اعصاب دن بدن کمزور سے کمزور ہوتے جاتے ہیں۔ ہاضمہ خراب سے خراب تر ہوتا جاتا ہے۔اس لئے لوگ ڈپریشن کی دواء لینے سے ڈرتے ہیں۔ یہ ایلوپیتھک ڈاکٹروں کی بے وقوفیوں کی وجہ سے ہوتا ہے۔اس لئے ڈپریشن کے علاج کے لئے کسی بھی ایلوپیتھک ڈاکٹر کے پاس جانا فضول ہے۔

یہ بات یاد رکھنا کہ نیٹرم میور ہومیوپیتھک دواء جسم میں نشہ پیدا نہیں کرتی، وہ اعصاب کو کمزور بھی نہیں کرتی، وہ ہاضمہ کو خراب بھی نہیں کرتی بلکہ صرف اور صرف شفاء دیتی ہے۔

دوسری اہم بات کہ یہ دواء تمام زندگی بھی نہیں کھانے پڑتی۔ ہومیوپیتھک ادویہ مریض کو اپنا عادی نہیں بناتی ہیں۔ ایک وقت آتا ہے کہ ڈپریشن جڑ سے ختم ہو جاتے ہیں اور یہ دواء بھی بند ہو جاتی ہے۔

لوگ اپنی ڈپریشن کو مٹانے کے لئے غلط طریقے بھی استعمال کرتے ہیں جیسا کہ شراب، ماسٹربیشن، گھر چھوڑ کر بھاگ جانا، اپنے آپ کو مار ڈالنا۔ یہ غلط طریقہ کار ہے۔ آپ ڈپرشن کا علاج تلاش کریں، اس پر بات کریں، سوشل میڈیا سے بھی اس کے بارے میں ریسرچ کریں۔

اہم بات یہ ہے کہ: ڈپریشن کی وجوہات جسمانی اور مادی نہیں بلکہ روحانی اسباب ہیں۔ میڈیکل سائنس روحانیت کو مانتی نہیں، اس لئے ایلوپیتھک ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ہمیں ڈپریشن کے اسباب کے بارے میں صحیح علم نہیں۔ دوستوں آپ ان بے دین سائنس دانوں کی بات کا یقین نہ کرنا۔ جب ہمیں معلوم ہے کہ ڈپریشن صدمہ، کسی بڑے نقصان، بے عزتی وغیرہ سے ہوتا ہے، تو ان سب کو ڈپریشن کا سبب کہنا بجا ہوگا، جیسا کہ ہومیوپیتھک کتابوں میں لکھا ہے۔ اس لئے اپنے آپ کو وہم سے بچائیں۔

بلڈ پریشر اور دیگر بیماریوں کے لیے استعمال کی جانی والی دوائیں بھی ڈپریشن میں اضافے کا باعث بنتی ہیں۔ 'بہت سے لوگ سٹیرائڈز استعمال کرتے ہیں جس سے ان کا موڈ تبدیل ہو جاتا ہے۔ کچھ لوگ ان کی وجہ سے زیادہ ہشاش بشاش محسوس کرتے ہیں جبکہ کئی لوگ ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔'

ایلوپیتھک ڈاکٹر ڈپریشن کے مریض کو دماغی سکون دینے کے لئے نشہ آور ادویہ دیتے ہیں، تاکہ مریض ذہنی طور پر پرسکون رہے اور وہ زیادہ سویا کرے۔ اس طرح بیماری اندر ہی اندر مریض کو دن بدن کمزور کرتی جاتی ہے، وہ ختم نہیں ہوتی، ظاہری جسم سے دور ہو جاتی ہے، اندر موجود رہتی ہے، دن بدن دماغ اور اعصاب کمزوری سے کمزور تر ہوتے جاتے ہیں۔ اس کے نتیجہ میں طویل مدت کے بعد مریض کو کوئی نہ کوئی بہت بڑی بیماری لگ جاتی ہے۔ اس لئے یہ ڈپریشن کا غلط علاج ہے۔ ہومیوپیتھک نے جو ڈپریشن کا علاج بتایا ہے، وہ صحیح ہے۔ مریض کی علامات کے مطابق نیٹرم میور، اگنیشیا امارہ، سیپیا وغیرہ۔ اس لئے ایلوپیتھک سے دنیا تنگ آچکی ہے۔ آپ اس سے دور رہنا۔

❖ ڈپریشن کس طرح سے ختم کی جائے؟

کسی قسم کا بھی ڈپریشن ہو، کسی بھی وجہ سے ہو، کسی بھی درجہ تک پہنچا ہو، اگرچہ ایلوپیتھک کے کاغذوں میں وہ لاعلاج ہو تو بھی اس کی دواء نیٹرم میور ہو گی۔ ان شاء اللہ، نیٹرم میور 200 ایک قطرہ لینے کے 10 منٹ تک ڈپریشن ختم ہونا شروع ہو جائے گا، ایک گھنٹے تک مکمل ختم ہو جائے گا۔ یہ ڈپریشن کی یقینی اور مجرب دواء ہے۔ آپ کے پاس یہ ضرور ہونی چاہیئے۔ کسی بھی ہومیوپیتھک سٹور سے مل جائے گی۔ دواء جرمنی شوابے کی خریدیں۔

نیٹرم میور، الحمدللہ، اتنی قابل دواء ہے کہ ایک گھنٹے کے اندر اندر ہی ڈپریشن کو دور کر دیتی ہے۔ اس کا مستقل کم از کم 6 ماہ کا استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ: پہلے ایک ماہ نیٹرم میور 30 کا دن ۴ بجے ایک ایک قطرہ دیں۔ پھر نیٹرم میور 200 کا ہر 7 دن بعد ایک قطرہ دیں۔ ٹوٹل 14 خوراکیں۔ پھر نیٹرم میور 1M کا ہر چالیس دن بعد ایک قطرہ دیں۔ جب چوتھی ڈوز کے چالیس دن مکمل ہو جائیں تو نیٹرم میور 10M کی ایک ڈوز دیں۔ ان شاء اللہ، اس سے ڈپریشن اور ڈپریشن کی وجہ سے ہونے والا گنج پن وغیر ختم ہو جائے گا۔ الحمدللہ، نیٹرم میور سے بہت زیادہ ڈپریشن کے مریض شفایاب ہوئے ہیں۔ یہ دواء اللہ تعالی کی بڑی نعمت سے کم نہیں ہے۔ دنیا میں نیٹرم میور سے زیادہ موثر ڈپریشن کے لئے کوئی دواء نہیں ہے۔

نیٹرم میور ان تمام تکلیفات، امراض، دماغی خرابیوں اور جسمانی مسائل کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے جو ڈپریشن، اور پریشانی کی وجہ سے پیدا ہوئی ہیں۔ وہ بڑی امراض ہوں یا چھوٹی امراض ہوں، اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا۔

الحمدللہ، مجھے ڈپریشن کا علاج بالغذا بھی مل گیا ہے۔ یہ طویل مدت سے ریسرچ کرنے اور بہت سے تجربات کے بعد مجھے معلوم ہوا ہے۔ یہ ایسا علاج ہے تو مسلسل تمام زندگی بھی ہمیشہ ڈپریشن سے بچنے اور ڈپریشن کے خاتمہ کے لئے کیا جا سکتا ہے۔ میں نے اس کو اپنے اوپر بھی تجربہ بار بار کیا ہے، یہ کامیاب رہا ہے۔ بہت سے مریضوں پر بھی تجربہ کیا ہے، کامیاب رہا ہے۔ جدید سائنس سے بھی اس کی تصدیق ہو چکی ہے۔ وہ ڈرائی فروٹ ہیں۔ ان میں چار اہم ترین چیزیں پائی جاتی ہیں جو ڈپریشن کم کرنے میں یقین اثر رکھتی ہیں۔ وہ امیگا 3 فیٹی ایسڈ، پروٹین، ہیلدی فیٹ، اور وٹامنز، منرلز ہیں۔ یہ سب ڈماغ کو طاقت دیتے، اس کی غذائیت کو پورا کرتے اور ڈپریشن کو یقینی طور پر ختم کرتے ہیں۔ ان میں سے سب سے ضروری چیز امیگا 3 فیٹی ایسڈ ہے۔ جدید سائنس کے مطابق یہ چیز ڈپریشن کو ختم کرتی اور حافظہ کو مضبوط کرتی ہے۔ کھانے کا طریقہ کار یہ ہے۔ رات کے کھانے کو کم سے کم کر دیں اور رات کے کھانے کے ایک گھنٹہ بعد 25 گرام اخروٹ، 25 گرام پستہ، 25 گرام کاجو، 25 گرام بادام، 25 گرام انجیر، 25 گرام مونگ پھلی کھائیں۔ بعد میں ایک گلاس دودھ پی لیں۔ ان شاء اللہ، ایک ہفتہ کے اندر ہیں ڈپریشن ختم ہو جائے گی۔ کم از کم ایک سال تک یہ کھائیں۔ یہ بہت ہی قیمتی بات ہے جو میں نے آپ کو بتائی ہے۔

ڈرائی فروٹ میں ڈپریشن کو ختم کرنے میں سب سے زیادہ مفید اخروٹ ہے۔ ان میں وافر مقدار میں امیگا تھری فیٹی ایسڈ فیٹ موجود ہے۔ آپ ایسا بھی کر سکتے ہیں کہ ہر روز رات کے کھانے کے فورا بعد 7 عدد اخروٹ اور نصف گلاس دودھ پی سکتے ہیں۔ 7 اخروٹ تقریبا 100 گرام بنتے ہیں۔ 100 گرام اخروٹ میں ایک دن میں جتنی امیگا تھری فیٹی ایسڈ کی ضرورت ہے، وہ موجود ہے۔ صرف اخروٹ سے بھی ڈپریشن ختم ہو جاتی ہے۔ اس لئے ہر انسان کو چاہیئے کہ جس طرح ہر روز روٹی کھانا لازمی سمجھتا ہے، اسی طرح

اخروٹ کھانا بھی لازمی سمجھے تاکہ آپ کو کبھی ڈپریشن نہ ہو۔ دنیا میں 80% لوگ ڈپریشن کے مریض ہیں۔ اکثر کو علم ہی نہیں کہ وہ ڈپریشن کے مریض ہیں۔الحمد للہ، میں نے ڈپریشن کے بہت سے مریضوں کو 7 عدد اخروٹ کھانے کو کہا، اس سے ان کی ڈپریشن ختم بھی ہوئی ہے۔ اخروٹ کو اپنے یومیہ غذائی معمولات میں شامل کریں۔

اگر آپ مستقل طور پر ڈپریشن کے مریض ہیں، تو سب سے قبل اپنا معدہ ٹھیک کریں پھر اپنی غذا میں طاقتور اشیاء کو شامل کریں۔

معدہ ٹھیک کرنے والی ۵ غذائیں یہ ہیں: ایک عدد سیب، تین عدد انجیر، نصف چمچ اسپغول، دو عدد کھیرا، مناسب مقدار میں تازا ناریل۔

ڈپریشن کو ختم کرنے کے لئے عمدہ غذا کا ہونا ضروری ہے۔ اس لئے دماغ کو طاقت دینے والی غذائیں یہ ہیں:

ہر روز 200 گرام چھوٹا گوشت کھایا کریں۔ گوشت ابلا ہوا کھائیں۔ نمک مرچ مصالہ کم رکھیں۔ گوشت چانپ کا لیں۔ تازہ ہونا چاہئے۔ بیمار یا بوڑھے بکرے کا نہ ہو۔200 گرام دیسی مرغی بھی کھا سکتے ہیں۔ یہ مٹن سے سستی ہے اور زیادہ مفید ہے۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو 200 گرام مچھلی کھائیں۔ ان تینوں میں سے کوئی ایک ہر روز ضرور کھانا ہے۔ گوشت کو دیسی گھی، یا زیتون کے تیل، یا گری کے تیل یا سرسوں کے تیل میں بنائیں۔ اگر گوشت نہ کھا سکیں تو مسور، یا لوبیا، یا کالے چنے کھا سکتے ہیں۔ ان میں بھی بہت مقدار میں پروٹین ہوتا ہے۔ ان میں گوشت سے 5% کم پروٹین ہوتا ہے۔

پراٹھے سے پرہیز کریں۔ نان، آٹا، چاول، تلی اشیاء، اور بازاری کھانوں سے پرہیز کریں۔

صبح شام سالن میں ایک ایک چمچ دیسی گھی یا زیتون کا تیل یا روغن بادام ڈال کر کھائیں۔

ناشتہ کے بعد دو عدد ابلے ہوئے دیسی انڈے کھائیں اور ساتھ ایک گلاس دودھ پئیں۔ ناشتہ کے ساتھ مکھن یا دہی کا استعمال لازمی کریں۔ ناشتہ کے بعد ایک انڈے کی سفیدی بھی کھائیں۔

ایک وقت میں ایک سے زیادہ روٹی نہیں کھانی۔ روٹی تین ٹائم کھائیں اور ایک ایک کھائیں۔

ان تمام غذاؤں سے جسم کو پروٹین، آئرن، چکنائی اور گرمی ملے گی۔ جسم میں قوت برداشت پیدا ہو گی۔ آپ ہر پریشانی کا مقابلہ کر سکیں گے۔ یہ بات خوب یاد رکھنا کہ پاکستان میں اکثر لوگوں کی غذا ہی ناقص ہے۔ ان کی غذا ان کی جسم کی ضروریات کو پورا نہیں کر پاتی۔ اس وجہ سے خون کی کمی اور تھکاوٹ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ڈپریشن بھی ہو جایا کرتی ہے۔

نوٹ: کچھ لوگ ڈپریشن میں ٹھنڈی چیزیں میٹھی چیزیں، خوشگوار چیزیں، باربی کیو زیادہ کھاتے ہیں۔ یہ وقتی طور پر سکون دیتی ہیں۔ مگر ان کا بعد میں نقصان ہی ہوتا ہے۔ آپ جب ڈپریشن میں ہوں تو ہائی پروٹین غذا کھائیں۔ یہ وقتی فائدہ بھی دے گی اور بعد میں بھی فائدہ دے گی۔

ایک اہم ترین یہ بات یاد رکھنا کہ فیٹی لیور کے مریض، موٹے مریض اور جن مریضوں کا پیٹ معمولی سا بھی بڑھا ہوا ہے، ان کا بی پی ہر وقت ہائی رہتا ہے اور وہ مسلسل ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں، ان کی مردانہ طاقت بھی تقریبا نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے، اس میں ادویہ بھی صحیح طریقہ سے کام نہیں کرتی ہیں۔ اس قسم پر نیٹرم میور دواء بھی صحیح اثر نہیں کرتی ہے۔ پہلے وزن کم کرنے والی اور فیٹی لیور کو ختم کرنے والی ڈائٹ دیں، جب ان کا وزن کم ہو جائے اور فیٹی لیور ختم ہو جائے تو پھر ان کو نیٹرم میور ڈپریشن کی دواء دینا۔ تب جا کر ڈپریشن کی دواء نیٹرم میور کام کرے گی۔ یہ انتہائی اہم بات ہے۔ اسے خوب یاد رکھنا۔ ہر مریض یہ سے ضرور پوچھ لیں کہ تم کو فیٹی لیور تو نہیں یا تمہارا وزن زیادہ تو نہیں ہے یا پیٹ باہر تو نہیں نکلا ہوا۔ میں نے جو فیٹی لیور پر اور وزن کم کرنے پر مضمون لکھا ہے اسے بار بار پڑھیں۔

متوازن غذا کے بعد سب سے ضروری ایکسر سائز ہے۔ ایکسر سائز کا بہت ہی گہرا اثر ہمارے دماغ پر ہوتا ہے۔ ایکسر سائز ڈپریشن کو ختم کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس لئے ہر روز کم از کم 11 منٹ کی سخت ترین ایکسر سائز کریں۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے کا وقت بہت اچھا ہوتا ہے۔ جب ٹھنڈی ہوا چلتی ہیں۔ ایکسر سائز کھانے سے پہلے کرنا بہتر ہے۔ ایکسر سائز سے خوشی کے ہارمونز پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ بے حد ضروری ہے۔

آپ اپنی ذہانت اور علمیت سے بھی اپنی ڈپریشن پر قابو ڈال سکتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ آپ نے اپنے آپ کو رونے نہیں دینا، غمگین نہیں ہونے دینا، پریشانی نہیں ہونے دینا، اداس اور افسردہ نہیں ہونے دینا۔ اپنے اپ کو خود سمجھانا ہے کہ پریشانی ہونا میری صحت، اور میرے تمام کاموں کے لے اچھا نہیں ہے۔ جب یہ پریشانیاں زندگی کا حصہ ہیں، تو ان سے کیا پریشان ہونا۔ بہت مرتبہ آپ پریشان بیٹھے ہوتے ہیں مگر حقیقت میں آپ کو کوئی بھی ظاہری پریشانی نہیں ہوتی ہے۔ آپ ان نعمتوں کی طرف توجہ دیں، جو اللہ تعالی نے آپ کو دی ہیں، ان کا غم نہ لیں جو آپ کو نہیں ملی۔ آپ اپنی نظر کو صرف ان نعمتوں اور سہولتوں کی طرف رکھیں، جو مل چکی ہیں۔ جو نہیں ملی، وہ آپ کے حق میں ٹھیک نہیں تھی یا ان کے ملنے کا ابھی وقت نہیں۔ یہ سوچیں کہ اگر دنیا میں نہیں ملی، تو آخرت میں مل جائیں گی۔ اگر نہ بھی ملی تو جنت میں مل جائے گی۔ ابھی نہیں ملی کچھ سالوں بعد میں مل جائیں گی۔

لوگوں کے ساتھ فیزیکل تعلق رکھنے اور ملنے، ان سے بات کرنے سے بھی ڈپریشن ختم ہوتا ہے خصوصا 40 سال سے بڑے سمجھدار لوگوں سے ملنے سے۔ ان کو اپنی پریشانی بتائیں۔ ان شاء اللہ، کوئی نہ کوئی اس کا حل بتادے گا۔ ڈپریشن کے زور کے وقت تنہا یا خاموش نہیں رہنا چاہئے۔ جو بات دل میں ہے اپنے کسی پیارے بااعتماد کو بتادیں۔

دل میں کوئی بات نہ رکھیں۔ اپنی بات کسی سے شیئر کریں۔ اس سے ڈپریشن کم ہوتی ہے۔ اگر آپ ڈپریشن میں ہیں، تو آپ کسی قابل اعتماد رشتہ دار یا دوست کو بتائیں، سب کیفیت کے بارے میں بتائیں، اس کو بھی چاہئے کہ آپ کی بات مان لے۔ وہ اس کا کوئی نہ کوئی حل ضرور نکالے گا۔ ورنہ آپ کسی دوسرے سے بات کریں۔

اگر آپ کو معلوم ہے کہ آپ کا کوئی رشتہ دار یا دوست بہت بڑی مصیبت سے گزر رہا ہے یا وہ بہت زیادہ ڈپریشن میں ہے تو آپ اس سے بات کریں، اس سے ملیں، اس کو حوصلہ دیں، اس کو ہمت دیں۔ اگر وہ ساتھ بھی چھوڑنے کو کہیں تب بھی نہ چھوڑیں۔

موٹیویشنز سپیکر کو سنتے رہنے سے بھی ڈپریشن کم ہوتی ہے۔ اس کے لئے یوٹیوب پر میوٹیوشن سپیکر مل جائیں گے۔

آپ نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔ یہ ڈپریشن کو زیادہ کرتا ہے۔

اپنے آپ کو خوش رکھنے کے طریقے تلاش کریں۔ اپنے آپ کو خوش رکھنے کی کوشش کریں۔

اپنی ذات کے لئے کچھ مقصد طے کریں۔ تاکہ آپ کو کام کرنے کی دلچسپی پیدا ہو۔

اپنے آپ کو یہ یاد دلائیں کہ آپ جس مصیبت میں سے گزر رہے ہیں اور بھی بہت سے لوگ گزرے ہیں۔ اس سے حوصلہ ہوگا۔ جس طرح ان کا مصیبت زدہ دور ختم ہوا آپ کا بھی ہو جانا ہے۔ وقت ہمیشہ ایک جیسا نہیں رہتا، خوشی کا بھی گزر جاتا ہے اور غمی کا بھی گزر جاتا ہے، حتی کہ کچھ سالوں بعد یہ وقت یاد بھی نہیں رہتا۔ دوسرا یہ بھی سوچیں کہ مصیبت، پریشانیاں اور غم زندگی کا ایک یقینی حصہ ہیں، اس کو کوئی بھی روک نہیں سکتا۔ اس لئے پریشان اور غمگین ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ بھی سوچیں کہ ہر مصیبت، غم اور پریشانی کے دور میں اللہ تعالی آپ کا ساتھ دے گا۔ بعد میں بھی وہ آپ کے لئے اچھے مواقع پیدا کرے گا۔ اس لئے ہر مصیبت آگے بڑھنے کا ایک سبب ہے۔ یہ انسان کی ذہانت اور قابلیت کو زیادہ کرتی ہے۔ اس لے مصیبت کو نعمت جانیں۔ یہ بھی سوچیں کہ مصیبت، پریشانی اور غم آپ کی قوت برداشت (stamina،) اور صلاحیت بڑھتی ہے۔ مصیبت کا مقابلہ کرنا سامنا کرنا آنا چاہئے۔ یہ بار بار کی مشق سے ہی ہو سکتا ہے۔ یہ بھی سوچیں کہ وقت کبھی رکتا نہیں، وہ اچھا ہو یا برا ہو گزر جاتا ہے۔ اس لئے یہ مصیبت، اور صدمہ کا وقت بھی گزر جانا ہے۔

مصیبت پر صبر کرنے سے اللہ تعالی اجر دیتا ہے اور ساتھ بھی دیتا ہے۔

آپ اپنی مصیبت کو مکمل لکھیں۔ اس کی وجہ بھی لکھیں، اس کی مکمل ہسٹری بھی لکھی، آپ پر اس کا کیا اثر ہوا ہے، اس کا حل کیا کیا ہے، یہ کب تک ختم ہو جائے گی۔ جب آپ یہ سب کچھ لکھ چکیں گے تو آپ کا ذہن ہلکا ہو جائے گا۔ آپ کو اس کا حل بھی مل جائے گا۔ آپ یہ اپنے دوستوں، رشتہ داروں، محسنین کو بتائیں۔ آپ سوشل میڈیا پر بھی شیئر کر سکتے ہیں۔ ان شاء اللہ، اس کا حل مل جائے گا۔ یہ لکھنے کا طریقہ بھی ڈپریشن کو کم کرتا ہے۔

ڈپریشن ایک ایسی بیماری ہے جو کسی بھی انسان کو ہو سکتی ہے۔ وہ جتنا بھی عقل مند، دولتمند، اور علم والا ہو۔ اس لئے پریشانی ہونی کی ضرورت نہیں۔ اس سب حربہ کو استعمال کریں اور نیٹرم میور لیں ان شاء اللہ ڈپریشن دور ہو گی۔

نماز عصر کے بعد سورت الوضحیٰ کی 11 بار تلاوت کرنے سے بھی ڈپریشن ختم ہوتا ہے۔ میں آپ کو اس کی اجازت دیتا ہوں۔

اگر میرے پاس کوئی ڈپریشن کا مریض آئے تو میں کیسے علاج کروں گا!

میں اس کی غذا کو متوازن بناؤں گا، ہر روز ناشتہ کے بعد تین انڈوں کی سفیدی، ہر روز 200 گرام مٹن، اور ڈرائی فروٹ ضرور بر ضرور ایڈ کریں، بہت مرتبہ صرف غذا کے متوازن کرنے سے ہی ڈپریشن ختم ہو جاتی ہے۔ خاص کر 7 عدد اخروٹ رات کے کھانے کے فوراً بعد کھانا 10 منٹ میں ڈپریشن ختم کر دیتا ہے۔ نیند کو بہتر کروں گا۔ ایکسرسائز کا کہوں گا۔ تنہائی، اور خاموشی سے منع کروں گا۔ زندگی انجوائے کرنے کو کہوں گا۔ صبر کی تلقین کروں گا۔ اس کی ڈپریشن کی وجہ کو دور کرنے کا طریقہ کار بتاؤ گا۔ اسے خوب سمجھاؤں کا کہ ڈپریشن آپ کی صحت کے لئے بہت بری چیز ہے، اس لئے اپنے آپ کو پریشان ہونے سے اور رونے سے بچاؤ۔ نیٹرم میور اور ہیپر سلف کا استعمال کراؤں گا۔ نیٹرم میور کا مکمل کورس جو اوپر ذکر کیا ہے، اور ایک ماہ دن میں تین ٹائم ہیپر سلف ۳۰ کا ایک ایک قطرہ۔ اگر اس کی صحت بے حد خراب ہو چکی ہو تو ساتھ کارسی نوسینم کا بھی استعمال کراؤں گا۔

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو ڈپریشن کو ختم کرنے کے لئے وزن کم کرنا لازمی ہے ورنہ ڈپریشن جڑ سے ختم نہیں ہو گی۔ زیادہ وزن اور ڈپریشن کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے ایک مختصر سی ڈائٹ بتاتا ہوں: رات کو 10 بجے سو جایا کریں، صبح اٹھنے سے دن 4 بجے تک صرف پانی پینا ہے اور دنیا کی کوئی بھی چیز کھانی پینی نہیں ہے، دن 4 بجے ایک گلاس نیم گرم دودھ، پھر چار عدد بوائل انڈے، پھر 7 عدد اخروٹ پھر 7 عدد اخروٹ کھائیں۔ پھر رات 8 بجے ایک روٹی، دو پلیٹ سالن اور ایک پلیٹ سلاد کھائیں۔ ایک دن سبزی، ایک دن دال، ایک دن بکرے کا گوشت بنائیں۔ رات سوتے وقت ڈرائی فروٹ، یا فروٹ یا سلاد، یا جو کا دلیہ یا بھنے چنے کھا سکتے ہیں۔ اس اس ڈائٹ پلین کو فالو کریں، ان شاء اللہ وزن کم ہو گا، اور جگر بھی صحت مند ہو گا۔ وزن آہستہ آہستہ کم کرنا زیادہ بہت ہے۔

❖ ڈپریشن میں آپ کس طرح سے اپنی مدد کر سکتے ہیں؟

○اچھا کھانا کھایئے: متوازن غذا کھانا بہت ضروری ہے چاہے آپ کا دل کھانا کھانے کو نہ چاہ رہا ہو۔ مٹن، انڈا، دیسی گھی، ڈرائی فروٹ، تازہ پھلوں اور سبزیوں سے سب سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ڈپریشن میں لوگ کھانا کھانا چھوڑ دیتے ہیں جس سے بدن میں وٹامنز کی کمی ہو جاتی ہے اور طبیعت اور زیادہ خراب لگتی ہے۔

الحمدللہ، مجھے ڈپریشن کا علاج بالغذا بھی مل گیا ہے۔ یہ طویل مدت سے ریسرچ کرنے اور بہت سے تجربات کے بعد مجھے معلوم ہوا ہے۔ یہ ایسا علاج ہے تو مسلسل تمام زندگی بھی ہمیشہ ڈپریشن سے بچنے اور ڈپریشن کے خاتمہ کے لئے کیا جا سکتا ہے۔ میں نے اس کو اپنے اوپر بھی تجربہ بار بار کیا ہے، یہ کامیاب رہا ہے۔ بہت سے مریضوں پر بھی تجربہ کیا ہے، کامیاب رہا ہے۔ جدید سائنس سے بھی اس کی تصدیق ہو چکی ہے۔ وہ ڈرائی فروٹ ہیں۔ ان میں چار اہم ترین چیزیں پائی جاتی ہیں جو ڈپریشن کم کرنے میں یقین اثر رکھتی ہیں۔ وہ امیگا 3 فیٹی ایسڈ، پروٹین، ہیلدی فیٹ، اور وٹامنز، منرلز ہیں۔ یہ سب ڈماغ کو طاقت دیتے ہیں، اس کی غذائیت کو پورا کرتے اور ڈپریشن کو یقینی طور پر ختم کرتے ہیں۔ ان میں سے سب سے ضروری چیز امیگا 3 فیٹی ایسڈ ہے۔ جدید سائنس کے مطابق یہ چیز ڈپریشن کو ختم کرتی اور حافظہ کو مضبوط کرتی ہے۔ کھانے کا طریقہ کار یہ ہے۔ رات کے کھانے کو کم سے کم کر دیں اور رات کے کھانے کے ایک گھنٹہ بعد 25 گرام اخروٹ، 25 گرام پستہ، 25 گرام کاجو، 25 گرام بادام، 25 گرام انجیر، 25 گرام مونگ پھلی کھائیں۔ بعد میں ایک گلاس دودھ پی لیں۔ ان شاء اللہ، ایک ہفتہ کے اندر ہیں ڈپریشن ختم ہو جائے گی۔ کم از کم ایک سال تک یہ کھائیں۔ یہ بہت ہی قیمتی بات ہے جو میں نے آپ کو بتائی ہے۔

اس غذا کے ساتھ نیٹرم میور دواء کو صحیح طریقہ سے استعمال کریں، جو طریقہ میں نے اوپر بتایا ہے۔ آپ مجھے سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

○اپنی جذباتی کیفیات کو راز نہ رکھیں: اگر آپ نے کوئی بری خبر سنی ہو تو اسے کسی قریبی شخص سے شیئر کر لیں اور انھیں یہ بھی بتائیں کہ آپ اندر سے کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ اکثر دفعہ غم کی باتوں کو کسی قریبی شخص کے سامنے بار بار دہرانے، رو لینے اور اس کے بارے میں بات کرنے سے دل کا بوجھ ہلکا ہو جاتا ہے۔

○جسمانی کام کریں: کچھ نہ کچھ ورزش کرتے رہیں، چاہے یہ صرف آدھ گھنٹہ روزانہ چہل قدمی ہی کیوں نہ ہو۔ ورزش سے انسان کی جسمانی صحت بھی بہتر ہوتی ہے اور نیند بھی۔ اپنے آپ کو کسی نہ کسی کام میں مصروف رکھیں چاہے یہ گھر کے کام کاج ہی کیوں نہ ہوں۔ اس سے انسان کا ذہن تکلیف دہ خیالات سے ہٹا رہتا ہے۔

○شراب نوشی نشے سے دور رہیں: بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ شراب پینے سے ان کے ڈپریشن کی شدت میں کمی ہو جاتی ہے۔ حقیقت میں شراب پینے سے ڈپریشن اور زیادہ شدت اختیار کر لیتا ہے۔ اس سے وقتی طور پر کچھ گھنٹوں کے لیے تو فائدہ ہو سکتا ہے لیکن بعد میں آپ اور زیادہ اداس محسوس کریں گے۔ زیادہ شراب پینے سے آپ کے مسائل اور بڑھتے ہیں، آپ صحیح مدد نہیں لے پاتے اور آپ کی جسمانی صحت بھی خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

○نیند: نیند کے نہ آنے سے پریشان نہ ہوں۔ اگر آپ سو نہ سکیں تو پھر بھی آرام سے لیٹ کر ٹی وی دیکھنے یا ریڈیو سننے سے آپ کو ذہنی سکون ملے گا اور آپ کی گھبراہٹ بھی کم ہو گی۔

○ڈپریشن کی وجہ کو دور کرنے کی کوشش کریں: اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اپنے ڈپریشن کی وجہ معلوم ہے تو اس کو لکھنے اور اس پہ غور کرنے سے کہ اسے کیسے حل کیا جائے ڈپریشن کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

○مایوس نہ ہوں: اپنے آپ کو یاد دلاتے رہیں کہ: آپ جس تجربے سے گزر رہے ہیں اس سے اور لوگ بھی گزر چکے ہیں۔

ایک نہ ایک روز آپ آپ کا ڈپریشن ختم ہو جائے گا چاہے ابھی آپ کو ایسا نہ لگتا ہو۔

اینٹی ڈپریسنٹ ایلوپیتھک ادویہ سے پرہیز کریں: وہ اعصابی کو کمزور کرتی ہیں۔ نیٹرم میور ہومیوپیتھک دواء ہے۔ اس کا کوئی بھی نقصان نہیں ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ ڈپریشن کے شکار زیادہ تر لوگ اپنی مدد آپ کے کام کرنے سے خود ہی بہتر ہو جائیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ بذات خود ڈپریشن پر قابو پا سکیں، جس سے آپ کو کامیابی کا احساس ملے گا اور مستقبل میں اگر افسردگی محسوس کریں گے تو دوبارہ ایسے احساسات سے نمٹنے کا اعتماد پیدا ہو گا۔

اس کتابچے میں دی گئی کچھ تجاویز پر عمل کرنے سے ڈپریشن کی مدت کم ہو سکتی ہے اور مستقبل میں آپ کو ٹھیک رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔

لیکن کچھ لوگوں کو اضافی مدد کی ضرورت ہوتی ہے، خاص طور پر اگر ان کی ڈپریشن شدید ہو یا یہ طویل عرصے سے جاری ہو یا جن طریقوں سے انہوں نے بہتری لانے کی کوشش کی وہ کامیاب نہ ہوئے ہوں۔

اگر آپ پہلی بار ڈپریشن کا سامنا کر رہے ہیں تو آپ کے دوبارہ ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا تقریباً 50:50 امکان ہے۔ اس لیے یہ جاننا ضروری ہے کہ اگر آپ کو ضرورت ہو تو مدد کیسے حاصل کی جائے۔ 1، 29

لہٰذا اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کسی سے اس بارے میں بات کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے تو اسے ترک نہ کرنے کی کوشش کریں کیوں کہ اس سے آپ کو وہ کام کرنے میں مدد مل سکتی ہے جو آپ پہلے کرتے تھے اور جلد زندگی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

بعض اوقات دوسرے لوگوں کو یہ سمجھنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے کہ آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے۔ ثابت قدم رہیں اور ہمت نہ ہاریں۔آپ کو صحیح مدد مل سکتی ہے۔

کسی سے بات کریں: اگر آپ کو اپنی زندگی میں کوئی بری خبر ملی یا کوئی بڑی پریشانی ہوئی ہے تو اس پر گفتگو بند کرنے کی کوشش نہ کریں۔اس سے آپ کو کسی قریبی کو بتانے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ اس کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔اگر آپ محسوس نہیں کرتے کہ آپ کسی سے بات کر سکتے ہیں تو لکھنے کی کوشش کریں کہ آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے۔

متحرک رہیں: اگر آپ کے لئے ممکن ہو تو کچھ ورزش کے لئے باہر نکلیں خواہ صرف تھوڑی سی چہل قدمی کے لئے۔اس سے آپ کو جسمانی طور پر فٹ رہنے اور بہتر نیند آنے میں مدد ملے گی۔اس سے آپ کو دوسری چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے نہ کہ تکلیف دہ خیالات اور احساسات پر۔

مناسب طریقے سے کھائیں: ہو سکتا ہے آپ کو زیادہ بھوک نہ لگے، لیکن باقاعدگی سے کھانے کی کوشش کریں۔جب آپ کو ڈپریشن ہو تو بڑی جلدی وزن کم ہوتا ہے اور وٹامنز کی کمی ہوتی ہے یا بہت زیادہ جنک فوڈ کھانا اور نہ چاہتے ہوئے وزن بڑھ جانا۔آسان سی بات ہے۔متوازن غذا، جس میں، مٹن، انڈا، دیسی گھی، زیتون کا تیل، ڈرائی فروٹ، بہت سارے پھل اور سبزیاں شامل ہوں، آپ کے جسم اور دماغ کو صحت مند رکھنے میں مدد کر سکتی ہے۔

شراب اور منشیات سے بچیں: شراب سے آپ چند گھنٹے بہتر محسوس کر سکتے ہیں لیکن یہ درحقیقت طویل عرصے میں ڈپریشن کو بدتر بنا دیتی ہے۔غیر قانونی منشیات، خاص طور پر چرس، ایمفیٹامینز، کوکین اور ایکسٹیسی پر بھی اس کا اطلاق ہوتا ہے۔

نیند کا معمول بنائیں: ہر رات ایک ہی وقت پر سونے کی کوشش کریں اور ہر صبح ایک ہی وقت پر اٹھیں۔سونے سے پہلے کچھ ایسے سکون آور کام کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوں، جیسے سکون آور موسیقی سننا یا کتاب پڑھنا۔اگر آپ سو نہیں سکتے تو بستر سے اٹھیں اور کچھ پر سکون کریں جیسے صوفے پر خاموشی سے بیٹھنا۔

آرام دہ سرگرمیاں آزمائیں: اگر آپ ہر وقت تناؤ محسوس کرتے ہیں تو آرام کرنے کی مشقیں، یوگا، مساج، اروما تھراپی یا کوئی اور سرگرمی آزمائیں۔

کچھ ایسا کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوں: کچھ ایسا کرنے کے لئے باقاعدہ وقت نکالیں جس سے آپ واقعی لطف اندوز ہوں۔جیسے کوئی گیم کھیلنا، پڑھنا یا کوئی اور مشغلہ۔

ڈپریشن کے بارے میں پڑھیں: ڈپریشن کے بارے میں بہت سی کتابیں اور ویب سائٹس موجود ہیں۔وہ آپ کو یہ سمجھنے میں مدد کر سکتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے، بہتر طریقے سے نمٹنے کے لئے حکمت عملی دے سکتے ہیں اور دوستوں اور رشتہ داروں کی یہ سمجھنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں کہ آپ کس تجربے سے گزر رہے ہیں۔

خود پر رحم کھانے کی مشق کریں: آپ ایک کمال پسند ہو سکتے ہیں جو اپنے کام میں بہت محنت کرتا ہو۔اپنے لئے زیادہ حقیقت پسندانہ اہداف یا توقعات طے کرنے کی کوشش کریں۔اپنے آپ پر مہربان بنیں۔

وقفہ کریں: کچھ دنوں کے لئے اپنے روزمرہ معمولات سے دور رہنا واقعی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔اپنے آپ کو اپنے روزمرہ کے تناؤ اور پریشانیوں سے وقفہ دیں۔اگر آپ اپنے ماحول کو بدل سکتے ہیں، خواہ چند گھنٹوں کے لئے بھی، تو یہ مفید ہو سکتا ہے۔

کسی امدادی گروپ میں شامل ہوں: جب آپ کو ڈپریشن ہو تو اپنی مدد کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔اسی طرح کی صورت حال میں دوسرے لوگوں سے بات کرنا مفید ہو سکتا ہے۔کچھ خیالات کے لئے اس کتابچے کے آخر میں تنظیموں کی فہرست پر ایک نظر ڈالیں۔

پرامید رہیں: اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ بہت سے دوسرے لوگوں کو ڈپریشن ہوئی اور وہ بہتر ہو گئے۔اس کے لئے مدد دستیاب ہے اور آپ اس مدد کے حق دار ہیں جو خود کو بہتر محسوس کرنے لئے آپ کو درکار ہے۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری

اتوار، 25 جون، 2023

5۔ ٹائیفائیڈ بخار

ٹائیفائیڈ بخار۔ ملیریا بخار۔ ڈینگی بخار۔ چیچک۔ خسرہ۔ گلے کی خرابی سے ہونے والا بخار۔ نامردگی سے ہونے والا بخار۔

ٹائیفائیڈ بخار کا اردو میں معنی معیادی بخار ہے۔ ایسا بخار جو طویل معیاد اور وقت تک مسلسل جاری رہے، اور ختم ہونے کا نام نہ لے۔ وہ ایک ہفتہ، یا دو ہفتے یا تین ہفتے یا ایک ماہ یا چار ماہ یا چھ ماہ تک بھی رہتا ہے۔

طبّی اور حکمت کے اعتبار سے تمام ٹائیفائیڈ بخاروں کا مزاج عضلاتی اعصافی ہے سوائے لیکسس، نکس کے۔ یہ دونوں عضلاتی غدی ہیں۔

ٹائیفائیڈ بخار بڑی امراض لگنے، سنگین پیچیدگیاں، کسی عضو کی تباہی، پاگل پن، فالج، لقوہ، اور موت کا سبب بننے والی مشہور بیماری ہے۔ اس لئے میازم کی طرح یہ بھی اسباب امراض میں شامل ہے۔ اس مضمون سے قبل، موروثی امراض، اخلاقی خرابی سے پیدا شدہ امراض، میازم، ڈپریشن کا ذکر ہو چکا ہے۔

یہ بات بھی خوب یاد رکھنا کہ اگر مریض کے جسم میں ٹائیفائیڈ بخار موجود ہو تو مریض کی مزاجی دواء بالکل اثر نہیں کرتی یا کم اثر کرتی ہے یا اثر کرتے کرتے چھوڑ دیتی ہے۔ اس لئے پہلے مریض کے ٹائیفائیڈ بخار کا علاج کریں پھر مزاجی دواء پر آئیں۔

انتہائی اہم بات جو ہر انسان کو خوب یاد رکھنی چاہئے اور بار بار پڑھنی چاہئے، وہ یہ ہے کہ:

اگر آپ کو زندگی میں ایک بار ٹائیفائیڈ بخار ہو، پھر وہ بار بار ان ہی علامات کے ساتھ لوٹ کر آتا ہے اور جسم میں کوئی علامات چھوڑ کر اتر گیا، تو آپ یقین کر لینا کہ وہ اب بھی اندرون جسم موجود ہے، وہ مجموعی طور پر ایک مرضیاتی کیفیت بن کر پوری جسم پر قابض ہے۔ وہ اکثر ایلوپیتھک رپوٹ میں نہیں آتا۔ اندر ہی اندر کمزوری، خشکی اور بے چینی پیدا کرتا رہتا ہے۔ دنیا میں 20 فیصد لوگوں میں ٹائیفائیڈ بخار موجود ہوتا ہے۔ وہ موت یا بڑی بیماری کا سبب بنتا ہے۔ مگر اکثر لوگوں کو اپنے جسم میں ٹائیفائیڈ کی موجودگی کا علم نہیں ہوتا۔ اگر ٹائیفائیڈ بخار اترنے کے بعد جسم میں کوئی علامت، تکلیف، بیماری، درد، بے حد بے چینی وغیرہ چھوڑ کر گیا ہے، اور بار بار ان ہی علامات کے ساتھ ہو رہا ہے، کچھ عرصہ بعد، یا چار ماہ بعد یا ہر سال، تو آپ یقین جان لیں کہ آپ کے جسم میں وہ ٹائیفائیڈ بخار اب بھی موجود ہے۔ ٹائیفائیڈ بخار کے واپس لوٹنے کی مدت علیحدہ ہوتی ہے، میں نے دیکھا ہے کہ ایک مریض کا بخار ہر چار ماہ بعد لوٹ کر آتا تھا، ایک مریض کا ٹائیفائیڈ بخار ہر سال بعد موسم گرم میں لوٹ کر آتا تھا اور تمام سال جوڑوں میں درد رہتا تھا، ایک کا بخار ہر سال موسم بہار کے شروع میں لوٹ کر آتا تھا، ایک میں دیکھا تھا کہ اس کا ٹائیفائیڈ بخار وقت کی تقرر کے بغیر بار بار لوٹ کر آتا تھا، ایک مریض میں دیکھا کہ جب سے بخار ہوا تب سے اب تک اترا ہی نہیں، ایک مریض میں دیکھا ہے کہ اسے اپنی تمام زندگی میں ایک ہی علامات والا ٹائیفائیڈ بخار ۱۰۰ بار ہوا ہے۔ بس آپ یقین کر لیں کہ اگر آپ کو ایک مرتبہ طویل مدت کے لئے بخار ہوا، وہ بخار بار بار ان ہی علامات کے ساتھ لوٹ کر آتا رہتا ہے، اور اس نے آپ کے جسم میں کسی نئی علامت یا بیماری یا تکلیف کو ہمیشہ کے لئے پیدا کر دیا ہے تو آپ یقینی طور پر جان لیں کہ آپ کے جسم میں ٹائیفائیڈ بخار موجود ہے۔ اس لئے کہ وہ ٹائیفائیڈ بخار ہمیشہ کے لئے ایک مرضیات کیفیت کے طور پر جسم پر باقی رہتا ہے۔ یہ میری ذاتی تحقیق اور مشاہدہ ہے۔ ان شاء اللہ، آپ کو بہت فائدہ دے گا۔

جسم میں ٹائیفائیڈ بخار کی موجودگی کو جاننے کے لئے ٹسٹ کروانا لازمی نہیں بلکہ آپ بخار کی مدت اور وقت سے بھی جان سکتے ہیں کہ آپ کو جو عام بخار ہوا تھا وہ ٹائیفائیڈ بخار بن چکا ہے۔

ایک انتہائی عجیب بات یہ ہے کہ بعض لوگ پیدا ہی ٹائیفائیڈ بخار کا مزاج لے کر ہوتے ہیں، جیسا کہ نیٹرم سلف مزاج لوگ، نیٹرم میور مزاج لوگ، رسٹاکس مزاج لوگ، برائی اونیا مزاج لوگ، وغیرہ۔ اس طرح کے لوگوں پر ایک وقت آتا ہے کہ ان کو وہ بخار ظاہرًا ہو جاتا ہے جس کا مزاج لے کر وہ پیدا ہوئے ہیں۔ پھر ان کے وہ دوا دینے پڑتی ہے۔ یہ ایک ایسی چیز ہے، جس کے بارے میں آپ کو دنیا کا کوئی بھی ایلوپیتھک ڈاکٹر بتا نہیں سکتا ہے، اس لئے کہ اس قسم کی معرفت صرف ہومیوپیتھک میں ہے۔

ٹائیفائیڈ بخار مختلف اسباب سے ہو جاتا ہے، ان سب اسباب کا ذکر میں نے اپنے 37 ایکوٹ میڈیسن والے مضمون میں کیا ہے، اس جگہ میں طوالت کی وجہ سے نقل نہیں کر سکتا۔ اس کی ہر مریض میں مختلف علامات ہوتی ہیں۔ بعض میں گرمی زیادہ لگتی ہے اور بعض میں سردی، بعض میں درد شکم زیادہ ہوتا ہے، بعض میں درد کمر، بعض میں جوڑوں کا درد، بعض میں درد سر زیادہ ہوتا ہے، بعض میں پیاس بہت زیادہ لگتی ہے اور بعض میں طویل وقفہ کے بعد پیاس لگتی ہے۔ مگر ٹائیفائیڈ بخار کی اقسام غیر محدود نہیں ہیں۔

بخار کا علاج جاننے کے لئے ضروری ہے کہ آپ 37 ایکوٹ میڈیسن والا مضمون بار بار پڑھیں۔ اس مضمون کی مدد کے بغیر آپ بخار کا علاج نہیں کر سکیں گے۔

میں نے ڈینگی بخار میں اکثر علامات کے مطابق یوپیٹوریم پر یا چائنا آفیشل دی ہے۔

زیادہ ماسٹربیشن کے بعد ہونے والے بخار میں بھی اکثر چائنا یا نیٹرم میور بنتی ہے۔ علامات دیکھ لیں۔

تھکاوٹ کی وجہ سے ہونے والے بخار میں اکثر رسٹاکس ہوتی ہے۔ تھکاوٹ کی وجہ سے اکثر رسٹاکس بخار ہوتا ہے۔علامات دیکھ لیں۔

دماغی چوٹ میں اکثر فاسفورس، نیٹرم سلف یا مگنیشیا فاس دواء ہوتی ہے۔

گلے کی خرابی سے ہونے والے بخار میں اکثر ہیپر سلف مع ٹیوبر کولینم کو چ دینی چاہیئے۔

پریشانی یا غم یا موسم سرماں میں دونوں نتھنوں سے برابر بہنے والے بخار میں نیٹرم میور اکثر دواء ہوتی ہے۔ نیز جس بخار میں سر کی کنپٹیوں میں درد ہو اس میں اکثر نیٹرم میور دواء ہوتی ہے۔ بنیادی اصل "علامات" ہیں۔ سبب مرض کو دیکھنے کے بعد "علامات" کو بھی اچھی طرح سے نوٹ کرلیں اور ان پر غور وفکر کریں۔ آپ کو صحیح دواء مل جائے گی۔

❖ ہومیوپیتھک ادویہ کی خصوصیت

ہومیوپیتھک ادویہ کی خصوصیات میں سے ایک یہ بات ہے کہ وہ کبھی بھی اپنے استعمال کی جگہ پر غیر مؤثر نہیں ہوتی ہیں، جب کہ ایلوپیتھک ادویہ ایک عرصہ بعد اثر کرنا چھوڑ دیتی ہیں، پھر ایلوپیتھک ڈاکٹرز کو اور ادویہ دریافت کرنی پڑتی ہیں۔ مگر دو صدیوں سے ہومیوپیتھک کی ادویہ مؤثر ہیں، اور وہ اپنی بیماری میں ہمیشہ effective ہی رہتی ہیں۔ اس لئے آج سے دو صدیاں قبل جو ٹائیفائیڈ بخار میں استعمال ہوتی تھی، آج بھی وہ ہی ہوتی ہیں۔ جب کہ ایلوپیتھک کی ادویہ بدلتی رہتی ہیں۔ ایک دواء ایجاد ہوئی وہ کچھ عرصہ تک مؤثر رہتی ہے پھر وہ غیر مؤثر ہو جاتی ہے۔

ہومیوپیتھک طریقہ علاج انتہائی وسیع ہے اور جب کہ ایلوپیتھک طریقہ علاج محدود طریقہ علاج ہے۔ اس طرح کہ ایلوپیتھک ڈاکٹر کا یہ کہنا کہ "ٹائیفائیڈ بخار ایک خاص قسم کے بیکٹیریا کی وجہ سے جسم میں پیدا ہوتا ہے"۔ وہ "Salmonella" ہے۔ یہ جسم میں داخل ہوتا ہے تو ٹائیفائیڈ بخار ہوتا ہے۔ یہ بات بالکل غلط ہے۔ ایسا ہوتا ہے مگر ہمیشہ نہیں ہوتا ہے۔ ہومیوپیتھک کا کہنا ہے کہ بیکٹیریا کے سواء اگر جسم میں پانی یا خوراک کے ذریعہ سے نمک یا آرسینک جسم میں بہت زیادہ چلا جائے یا آپ کسی شدید غم میں مبتلاء ہوں یا آپ کو شدید سردی لگ جائے یا شدید گرمی لگ جائے یا کوئی زہریلہ جانور ڈس لے تو بھی آپ کو ٹائیفائیڈ بخار ہو جاتا ہے۔ میں نے بیکٹیریا کے سواء بہت سی وجوہات سے ٹائیفائیڈ بخار ہوتے دیکھا ہے۔ یہ موروثی بھی ہوتا ہے کہ آپ کی فیملی میں ہر ایک کو ٹائیفائیڈ بخار ہوا ہے یا والدین کو ٹائیفائیڈ بخار ہے، تو پیدا ہونے والے بچے کو بھی ٹائیفائیڈ بخار ہو جایا کرتا ہے۔ اس لئے ٹائیفائیڈ بخار کی بنیادی وجہ صرف "بیکٹیریا اور جراثیم" قرار دینا غلط ہے۔ ہاں یہ بات ٹھیک ہے کہ بیکٹیریا اور جراثیم سے بھی ٹائیفائیڈ بخار ہو جاتا ہے۔ مگر یہ بات غلط ہے کہ صرف ان کی وجہ سے ٹائیفائیڈ بخار ہوتا ہے۔ اسی طرح کسی زہریلے جانور کے ڈسنے سے بھی بخار ہو جاتا ہے۔ وہ جسم میں بیکٹیریا نہیں بلکہ زہر داخل کرتا ہے۔

ایک اہم بات یہ ہے کہ ایلوپیتھک ڈاکٹرز نے تمام ٹائیفائیڈ بخاروں کی علامات کو مکس کر کے ایک ساتھ بیان کر دیا ہے، ہر قسم کو علیحدہ سے بیان نہیں کیا ہے، اس سے عام لوگوں کو پریشان کر دیا ہے۔ انہوں نے تمام مریضوں کی علامات کو ایک ساتھ بیان کیا ہے۔ اس سے ٹائیفائیڈ بخار کی مختلف اقسام میں تفریق نہیں ہو سکتی۔ صحیح طریقہ کار یہ ہے کہ ہر ٹائیفائیڈ بخار کے مریض کی علامات کو علیحدہ سے نوٹ کیا جائے اور بعد میں جن جن مریضوں کی علامات ایک دوسرے کے ساتھ مماثل ہیں، ان کو ایک ساتھ کر دیا جائے۔ جیسا کہ ایک قابل ہومیوپیتھک ڈاکٹر کرتا ہے۔ اس سے تشخیص اور علاج آسان ہو جاتا ہے۔

ٹائیفائیڈ بخار ہونے کی وجوہات میں سے ایک وجہ مردانہ جرثومے ختم ہو جانے سے جسم میں بے حد کمزوری، حرارت غریزی کی کمی، رطوبت کی کمی اور پروٹین کی کمی واقع ہو جاتی ہے، جس سے اس میں بخار کو اتارنے کی طاقت نہیں رہتی، اس سے اسے جو بھی بخار ہوتا ہے وہ ٹائیفائیڈ ہو جاتا ہے، اس طرح وہ ہمیشہ کے لئے نامرد ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس سبب کا اکثر لوگوں کو علم نہیں۔

ٹائیفائیڈ بخار کا زیادہ تر خطرہ کمزوری لوگوں، صفائی کا خیال نہ رکھنے والوں میں، بہت زیادہ مشت زنی کرنے والوں، سمندر کے پاس رہنے والوں، بدپرہیزے لوگوں میں، بہت زیادہ پانی میں رہنے والوں میں، بوڑھوں، اور بچوں میں ہوتا ہے۔

ٹائیفائیڈ بخار جب ۲۰ سال تک جسم میں رہتا ہے تو ضرور بر ضرور کسی بہت بڑی بیماری کو پیدا کرتا ہے۔ اس لئے میازم کی طرح ٹائیفائیڈ بخار بھی بڑی بیماری پیدا کرنے والے اسباب میں سے ایک سبب ہے۔ ایک ۶۰ سالہ مریض کو چائنا ٹائیفائیڈ بخار ۱۰۰ بار ہو تھا، اس کے نتیجہ میں اس کے جگر کے پاس بہت ہی بڑی رسولی بن گئی تھی۔ وہ چائنا ۲۰۰ سے پھٹ کر ختم ہوئی تھی، الحمد للہ۔

❖ علاج اور احتیاط:

ہومیو پیتھک فلسفہ کے مطابق ٹائیفائیڈ بخاروں کے نام اور اقسام ہیں۔ میں نے ابھی تک جو ٹائیفائیڈ بخار دیکھے ہیں، وہ یہ ہیں: ہیپر سلف ٹائیفائیڈ بخار۔ رسٹاکس ٹائیفائیڈ بخار۔ برائی اونیا ٹائیفائیڈ بخار۔ اگنیشیا امارہ ٹائیفائیڈ بخار۔ نیٹرم میور ٹائیفائیڈ بخار۔ نیٹرم سلف ٹائیفائیڈ بخار۔ نیٹرم فاس ٹائیفائیڈ بخار۔ مگنیشیا فاس ٹائیفائیڈ بخار۔ ڈائیسکوریا ٹائیفائیڈ بخار۔ کولوسنتھ ٹائیفائیڈ بخار۔ سنگونیریا ٹائیفائیڈ بخار۔ چائنا ٹائیفائیڈ بخار۔ یوپیٹوریم پرف ٹائیفائیڈ بخار۔ ایپس ملیفیکا ٹائیفائیڈ بخار۔ آر سینکم البم ٹائیفائیڈ بخار، یہ کرونا کی بھی دواء ہے۔ بیلاڈونا ٹائیفائیڈ بخار۔ بپٹیشیا ٹائیفائیڈ بخار، اکثر لوگ صرف اس کو ہی ٹائیفائیڈ بخار کی دواء سمجھتے ہیں۔ میور ٹیکم ایسڈم ٹائیفائیڈ بخار۔ لیکسس ٹائیفائیڈ بخار۔ پٹرولیم ٹائیفائیڈ بخار۔ ڈروسیرا ٹائیفائیڈ بخار۔ جیلیسیمیم ٹائیفائیڈ بخار۔ نکس وامیکا ٹائیفائیڈ بخار۔ ان کے سواء بھی ٹائیفائیڈ بخار موجود ہیں۔ ان کو اس مقام پر نہ لکھنے کی وجہ یہ ہے کہ میں نے ابھی تک ان کے مریض نہیں دیکھے ہیں۔ ان شاء اللّٰہ بعد میں جس جس کو دیکھوں گا اس کو مضمون میں ایڈ کر دوں گا۔ مگر آپ اپنے ذہن میں صرف ان ہی 23 اقسام کو رکھنا۔

ہومیو پیتھک کی ایک مشہور دواء جس کا نام ہی "ٹائیفائیڈینم" ہے۔ یہ بہت مشہور ہے۔ بہت سے ہومیو پیتھک ڈاکٹر ہر ٹائیفائیڈ بخار کے مریض کو یہ دیتے ہیں۔ مگر میں ایسا نہیں کرتا ہے۔ نہ ہی اس دواء کا کوئی مریض میں نے دیکھا ہے۔ ہاں معاونت کے طور پر اس دواء کو استعمال کر سکتے ہیں۔

ہر ٹائیفائیڈ بخار کی علامات دوسرے ٹائیفائیڈ بخار کی علامات جیسی نہیں ہوتی۔ مگر ساتھ یہ بات بھی خوب یاد رکھیں کہ اگر ایک انسان کو برائی اونیا بخار ٹائیفائیڈ بخار ہوا ہے، تو یہ بخار دنیا میں اور بھی بہت سے لوگوں کو ہو چکا ہے، ایک انسان کو بپٹیشیا ٹائیفائیڈ بخار ہو ہے، تو اس سے قبل اور بھی بہت سی انسانیت کو یہ والا بخار ہو چکا ہے۔ اس لئے ہمیں ایک ہی بخار کی علامات والے دو دو تین تین مریض مل جاتے ہیں۔

ایک غلط فہمی کا ازالہ: ٹائیفائیڈ کی 200 قسمیں نہیں ہیں بلکہ اس کی چند محدود قسمیں ہیں، ان کا میں نے اوپر ذکر کر دیا ہے۔ اس طرح کی باتیں کچھ بے وقوف لوگ صرف لوگوں کو ڈرانے کے لئے کرتے ہیں۔ وہ ۲۳ ہیں۔ مزید ۵، ۴ قسموں کا اضافہ ہو سکتا ہے۔ مگر اس سے زیادہ اقسام کا اضافہ نہیں ہو سکتا۔

جب آپ کے سامنے بیٹھے مریض کے بارے میں اس کی گزری ہسٹری کی بنیاد پر ٹائیفائیڈ بخار ثابت ہو جائے، اس کا بار بار آنا ثابت ہو جائے، اس کا جسم میں کسی قسم کی تبدیلیاں خرابیاں اور کمیاں لانا ثابت ہو جائے تو آپ یقین کر نا کہ وہ ہی ٹائیفائیڈ بخار اس میں موجود ہے۔

تمام ٹائیفائیڈ بخاروں کی مشترکہ علامات یہ ہیں: خشکی، بے حد بے چینی، تھکاوٹ، خون کی کمی، جسم میں کسی حصہ میں شدید درد خصوصا سر میں یا پیٹ میں، بھوک کی کمی، اکثر میں پسینہ کی زیادتی، اکثر میں قبض اور بعض میں اسہال وغیرہ۔ مگر انفرادی علامات جن سے ایک دوسرے کو تفریق کیا جا سکتا ہے وہ بہت زیادہ ہیں۔ میں نے اپنے 37 ایکیوٹ میڈیسن والے مضمون میں مکمل تفصیلا ذکر کر دی ہیں۔ ان شاء اللّٰہ، جیسا میں نے ان کا بیان کیا ہے، ایسے ملنا دشوار ہے۔ آپ ایک بار اسے ضرور پڑھیں۔

❖ ٹائیفائیڈ بخار کی قسم کی تشخیص

جب یہ ثابت ہو جائے کہ مریض میں ٹائیفائیڈ بخار موجود ہے، تو اب اگلا مرحلہ اس کی قسم کی تشخیص کرنے کا آتا ہے کہ وہ ۲۳ میں سے کون سی قسم ہے؟۔ جب وہ شروع ہوتا تھا، اور کچھ دنوں تک رہا تھا تو ان دنوں کی مکمل دن رات کی علامات و تکلیفات نوٹ کریں، ان کا وقت کہ کس وقت میں کون سی تکلیف لوٹ کر آتی تھی اور کس وقت بخار شروع ہونا شروع ہو جاتا تھا، کس وقت بخار اترنا شروع ہو جاتا تھا، ان تکلیفات کی نوعیت اور کیفیت کہ وہ کس قسم کی ہیں، تکلیفات کی کمی اور زیادتی، تکلیفات اور امراض کی کی جگہ، واپس لوٹ کر آنے کی مدت، تکلیفات کی شدت کی نوعیت کہ کون سی تکلیف سب سے زیادہ ہے، وہ بھی نوٹ کریں، اس بخار کے ہونے کی وجہ بھی نوٹ کریں، اس بخار سے پہلے کی امراض بھی نوٹ کریں، نیز جو یہ بار بار جن دنوں میں لوٹ کر آ رہا ہے، ان دنوں کی بھی مکمل علامات و تکلیفات نوٹ کریں۔ جیسا کہ بخار کے مریض کی علامت نوٹ کرنے کا طریقہ میں نے اپنی کتاب صابری مٹیریا میڈکا میں 37 ایکیوٹ میڈیسن کے ضمن میں ذکر کیا ہے۔ بخار کی تشخیص کرنے کے لئے سوال نامہ وہاں لکھا ہے۔ بخار کے مریض کی کیس ٹیکنگ کا طریقہ 37 ایکیوٹ میڈیسن والے مضمون میں پڑھ سکتے ہیں۔ بنیادی کیس ٹیکنگ کا طریقہ اس مقام پر بھی میں نے ذکر کر دیا ہے۔ اس طرح آپ کے پاس مریض کے ٹائیفائیڈ بخار کی مکمل علامات جمع ہو جائیں گی اور کوئی بھی علامت باقی نہ رہے گی۔ اس کے بعد اس بخار کی تشخیص کرنا آسان ہو جائے گا۔

جب آپ نے مریض کی بخار کی وجہ، اس سے پہلے کی امراض، بخار کی مکمل علامات، تکلیفات، اور ان کی کمی زیادتی کے تمام اسباب نیز اوقات نوٹ کر لئے تو آپ میرے ذکر کردہ 23 ادویہ کا گہرائی سے مطالعہ کر کے یہ جاننے کی کوشش کریں کہ مریض کی علامات کس دواء کے مماثل ہیں۔ وہ یہ مریض کے ٹائیفائیڈ بخار کی دواء ہو گی۔

❖ حالت بخار میں پرہیز اور احتیاط

گندم، نان، چنا، گوشت، پراٹھا اور ثقیل غذاؤں سے پرہیز رکھیں۔ دیر سے ہضم ہونے والے پروٹین اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔

بہت زیادہ کھانے پینے سے اور خالی پیٹ گرم تاثیر والی چیز کھانے سے پرہیز کریں۔اس سے ہاضمہ خراب ہوتا ہے۔ گرم تاثیر والی چیز کچھ کھانے کے بعد کھانی چاہئے۔
حالت بخار میں معدہ کے افعال سست ہوتے ہیں،اس حالت میں زیادہ کھانے سے یا بار بار کھانے سے معدہ خراب ہو سکتا ہے۔

گھر کا کھانا کھائیں۔ کم مرچ مصالہ اور نمک والا کھائیں۔ باہر کا کھانا نہ کھائیں،اس میں صفائی کا عموما خیال نہیں ہوتا یا وہ کھلے کھانے ہوتے ہیں یا وہ بہت دیر سے بنے کھانے ہوتے ہیں۔ بہت زیادہ مرچ مصالہ دار کھانا نہیں کھانا،اس سے آنتوں کے افعال میں حد درجہ کی تیزی آکر بواسیر، فسچولہ، فشر، مقعد میں جلن اور جسم پر خارش وغیرہ ہو جاتی ہے۔گھر کا کھانا کھائیں اور کم نمک مرچ مصالہ والا کھائیں۔

اگر گرم چیز زیادہ کھانے سے یا خالی پیٹ ایلوپیتھک دواء کھانے سے یا بہت زیادہ کھانے سے یا بہت زیادہ مرچ مصالہ دار کھانا کھانے سے معدہ میں گرمی بہت زیادہ ہو جائے، وہ سخت ہو جائے، سینہ میں جلن ہو جائے، یا بھوک اور پیاس کم ہو جائے تو سلفر ۳۰ کا ایک ایک قطر صبح شام پئیں۔یہ معدہ کی گرمی کو دور کر دے گی اور ہاضمہ کو اچھا کر دے گی۔مگر سلفر بڑی طاقت میں نہیں لینی، بلکہ صرف 30 پوٹینسی لینی ہے۔ سلفر بری پوٹینسی میں لینے سے بخار زیادہ ہو جائے گا۔

بہت زیادہ ایلوپیتھک بخار کی ادویہ کھانے سے جسم کی رڈ اور وائٹ سن ختم ہو کر کینسر بھی ہو جاتا ہے۔

ہائی پروٹین غذائیں کھائیں خصوصا مٹن۔سیب کھائیں،آم کھائیں،انگور کھائیں، جو کا دلیہ کھائیں، کوئی چیز کھانے کے بعد دو دیسی بوائل انڈے کھائیں،شہد کھائیں،دیسی گھی دودھ میں ڈال کر پیئں مگر خالی پیٹ نہیں،یخنی پئیں، مگر گوشت نہ کھائیں۔زیتوں کا تیل استعمال کریں۔روغن بادام دودھ میں ڈال کر پئیں،دودھ میں ہلڈی ڈال کر پئیں، کھانے کے بعد انجیر کھائیں، کھجور کھائیں، یہ تمام غذائیں بخار کو کم کرتی ہیں،اس لئے کہ یہ سب گرم ہیں۔ گرم غذاؤں کے بارے میں ایک ہی سب سے بڑی احتیاط ہے کہ وہ خالی پیٹ نہ کھائیں اور نہ پئیں بلکہ کچھ نہ کچھ کھانا کھانے کے بعد ہی وہ لیں۔حالت بخار ایسے پروٹین کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے جو آسانی سے ہضم ہو جائیں۔ پروٹین بخار اتارتے ہیں۔

بوتل،جوس،قرشی اور ہمدر کے تمام مشروبات، ملک شیک، گنے کے رس،گاجر کا جوس،اسپغول،اور بریانی، وغیرہ سے پرہیز کریں۔ کھٹی چیزوں سے اور انتہائی خشکی پیدا کرنے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔عام طور پر حالت بخار میں جوس دینے کی لوگوں کو عادت ہے۔ جو ٹھنڈا ہوتا ہے اور ٹھنڈی چیزیں حالت بخار میں نقصان دہ ہوتی ہیں۔کچے دودھ سے پرہیز کریں اور ابلا ہوا دودھ پئیں۔تازہ کھانا اور گرم کھانا کھائیں۔ باسی اور ٹھنڈا کھانا نہ کھائیں۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ کھانا مناسب صاف طریقے سے پکا ہوا ہے اور جب پیش کیا جائے تو گرم ہو۔ وہ کچا بھی نہ ہو۔
کچے دودھ اور کچے دودھ سے بنی اشیاء سے پرہیز کریں۔ صرف پاسچرائزڈ یا ابلا ہوا دودھ پئیں۔
برف سے بچیں جب تک کہ اسے محفوظ پانی سے نہ بنایا جائے۔

جب پینے کے پانی کی حفاظت پر سوالیہ نشان ہو، تو اسے ابالیں، یا اگر یہ ممکن نہ ہو، تو اسے قابل اعتماد، سستے ریلیز کرنے والے جراثیم کش ایجنٹ (عام طور پر فارمیسیوں میں دستیاب ہے) سے جراثیم سے پاک کریں۔

صابن کا استعمال کرتے ہوئے ہاتھ اچھی طرح اور کثرت سے دھوئیں، خاص طور پر پالتو جانوروں یا کھیت کے جانوروں سے رابطے کے بعد، یا بیت الخلا جانے کے بعد کھانا کھانے لگیں۔

پھلوں اور سبزیوں کو احتیاط سے دھوئیں، خاص طور پر اگر وہ کچے کھائے جائیں۔ اگر ممکن ہو تو سبزیوں اور پھلوں کو چھیلنا چاہیئے۔
آرام کریں، تھکانے والا کام نہ کریں۔ قوت مدافعہ پہلے ہی بخار کی وجہ سے کمزور ہو رہی ہے اسے کام کے ذریعہ سے زیادہ کمزور نہ کریں۔ بیڈ ریسٹ کریں۔
زیادہ نہانے سے اور سردی سے بچیں۔AC سے پرہیز کریں۔دھوپ میں اور کھلی ہوا میں بیٹھیں۔حالت بخار میں جسم کو اندرونی اور بیرونی گرمائش (پروٹین) کی ضرورت ہوتی ہے۔

صفائی کا خیال رکھیں۔کھانا کھانے سے پہلے، کسی جانور کو ہاتھ لگانے کے بعد، تیل والا کام کرنے کے بعد اور باتھ روم کے بعد اچھی طرح صابن سے ہاتھ دھو لیں۔اپنے کپڑوں اور بستر کی صفائی کا خیال رکھیں۔اپنے کمرے کو صاف رکھیں۔نفاس اور حیض کے دنوں میں صفائی کا خیال رکھیں۔ مچھروں سے بچ کر رہیں۔گندگی سے بچ کر رہیں۔پانی ابلا ہوا، نمکیات اور گندگی سے پاک،خوش ذائقہ، صاف، ہلکا پھلکا،اور زور ہضم پئیں۔ بازاری برف نہ استعمال کریں،آپ کے اس پانی کا علم نہیں کس پانی سے وہ بنا ہے، گھر کی برف استعمال کر سکتے ہیں مگر برف حالت بخار میں نقصان کرتی ہے۔آلودہ پانی،آلودہ ہوا،آلودہ کپڑے،آلودہ غذا،اور آلود لوگوں سے بچیں، تاکہ آپ کے جسم میں کوئی بیکٹیریا، زہر یا اضافہ نمکیات، یا گندگی داخل نہ ہو۔صفائی نصف ایمان ہے۔ بازار کی کھلی چیزیں سے بچیں،اس پر مٹی اور گندگی پڑتی ہے۔

ایلوپیتھک ٹائیفائیڈ ویکسی نیشن سے پرہیز کریں۔دنیا ایلوپیتھک ادویہ اور ٹیکوں کے نقصانات کو جانتی ہے۔جب ٹائیفائیڈ بخار ہو جائے، تو ان کو اتارنے کے لئے بہت سے کامیاب ہومیوپیتھک ادویہ موجود ہیں۔

مردانہ کمزوری پر پہلا مضمون:

6۔ماسٹر بیشن (خود لذتی،اپنے ہاتھ سے اپنی طاقت کو ختم کرنا)

رطوبات زندگی کا کثرت سے ضیاع۔ماسٹر بیشن۔خود لذتی۔کثرت جماع۔غلبہ شہوت۔

یہ انسانی جسم میں بڑی بیماریاں پیدا کرنے والے اسباب میں سے ایک سبب ہے۔اس سے قبل 5 اسباب امراض کا ذکر ہو چکا۔یہ 6 سبب ہے۔

❖ ماسٹر بیشن کے نقصانات

ماسٹر بیشن کے عادی مریضوں کو سب سے پہلے خشکی ہوتی ہے اور جسم میں سے آئل کم ہو جاتا ہے۔پھر جسم میں سے قدرتی حرارت ختم ہوتی ہے اور پروٹین کی کمی واقع ہوتی ہے، پھر خون کی کمی ہوتی ہے اور بار بار لو بی پی ہونے کا مرض لگتا ہے، پھر جنسی کمزوری ہوتی ہے اور ذکاوت حس، پھر ڈپریشن اور عصر کے بعد اداسی ہوتی ہے، پھر بھوک پیاس کی کمی ہوتی ہے اور خوشی غمی کے احساسات کی کمی ہوتی ہے پھر مسلسل تھکاوٹ اور حافظہ کی کمزور ہوتی ہے، پھر وزن بڑھنا یا گرنا شروع ہو جاتا ہے، پھر آہستہ آہستہ ڈپریشن اور اداسی بڑھتی جاتی ہے، پھر بار بار بیمار ہونا ناکام ہونا پیٹ خراب ہونا شروع ہوتا ہے بہت زیادہ گیس بنا شروع ہوتا ہے،آخر میں زندگی جہنم بن جاتی ہے اور کچھ سمجھ نہیں آتی کہ کیا ہو رہا ہے۔نہ کوئی دواء اثر کرتی ہے اور نہ کوئی غذا،ایکسر سائز کرنے کو تو دل نہیں نہیں کرتا۔اس لئے اس عادت سے بچیں۔یہ عادت زندگی کی تباہی ہے اور اس عادت کے ہوتے ہوئے آپ اپنا کوئی گول حاصل نہیں کر سکتے۔بلکہ عبادات سے بھی دور ہو جاتے ہیں۔آپ کا علاج بھی بہت مشکل ہو جائے گا۔آپ بہت سی مستقل بیماریوں میں پڑ جائیں گے اور بار بار بیمار ہو جایا کریں گے۔بڑی دردناک زندگی ہو گی۔

ماسٹر بیشن بیماری ہے۔یہ بری عادت ہے۔یہ بہت سی جسمانی بیماریوں اور اخلاقی خرابیوں کو پیدا کرتی ہے۔زندگی کی تباہی اور اپنے گول میں ناکامی کا سبب بنتی ہے۔ میں نے اس سے بے شمار لوگوں کی زندگیوں کو تباہ کرتے دیکھا ہے۔یقینا اس عادت کی وجہ سے مستقبل (Future) خراب ہو جاتا ہے۔ یہ جسمانی، دماغی، جذباتی، احساساتی اور ازدواجی صحت کو تباہ کرتی ہے۔ قوت برداشت ختم ہو جاتی ہے اور غصہ جلدی آجاتا ہے۔آپ غیر مستقل مزاج ہو جاتے ہیں، کہ کسی بھی کام کو زیادہ دیر تک نہیں کر سکتے، فوراً گھر جانے یا کام کو چھوڑنے یا آرام کرنے کو دل کرتا ہے۔یکسوئی ختم ہو جاتی ہے، کسی چیز کی طرف زیادہ دیر تک توجہ نہیں دے سکتے۔آپ کا موٹیویشن لیول بہت کم ہو جاتا ہے حتیٰ کہ بڑی سے بڑی بات بھی آپ کے دل پر اثر نہیں کرتی ہے،اور آپ کو پرجوش نہیں کرتی۔اس کا علاج بہت مشکل، محنت طلب اور طویل ہوتا ہے۔

شروع شروع میں بہت زیادہ، بودار اور گاڑی منی کا اخراج بہت دیر کے بعد آسانی سے ہوتا ہے۔آہستہ آہستہ منی کم ہوتی جاتی ہے، پتلی ہوتی جاتی ہے، جلد نکلنے لگتی ہے اور آسانی سے نہیں نکلتی ہے،اس کی قدرتی بو بھی کم ہوتی جاتی ہے۔

اس کے نقصانات کے بارے میں مکمل تفصیل آگے آرہی ہے۔

❖ ماسٹر بیشن ایک نشہ ہے

ماسٹر بیشن افیون کے نشہ کی طرح ہے۔یہ آہستہ آہستہ آپ کو اپنا عادی بنا لیتی ہے۔آپ اس کے بغیر رہ نہیں سکیں گے۔آہستہ آہستہ یہ نشہ بڑھتا جائے گا۔پہلے مہینے میں ایک بار پھر ہفتہ میں ایک بار، پھر دن میں ایک بار، پھر دن میں دو تین یا چار بار کریں گے۔اس طرح اپنے ہی ہاتھوں سے اپنی زندگی اور مستقبل کو تباہ کریں گے۔اگر آپ نے ۱۰ ہزار کمائی کی تو آپ کو بہت خوشی ہو گی اور دوسری بار بھی اگر ۱۰ ہزار ہی کمائی ہو گی، تو پہلے جیسی خوشی نہیں ہو گی۔پہلے جیسے خوشی حاصل کرنے کے لئے اب ۲۰ ہزار کمانا ہو گا۔اس طرح جس بھی چیز سے آپ کو خوشی ملتی ہے،اس کو مسلسل بڑھاتے جانا ہوتا ہے۔اسی طرح خود لذتی سے جو پہلے ایک بار میں لذت حاصل ہوتی تھی،اب وہ ہی لذت دو بار کرنے کے بعد حاصل ہوا کرے گی۔

❖ کیا ماسٹر بیشن صرف مرد کرتے ہیں؟

ماسٹر بیشن کی عادت مرد اور عورت دونوں کو ہوتی ہے۔ مگر مردوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ 93% مرد اور 89% عورتیں ماسٹر بیشن کرتی ہیں۔ اللہ تعالی ہم سب کو اس ناپاک کام سے محفوظ رکھے۔

❖ کیا ماسٹر بیشن جائز ہے؟

دنیا کے زیادہ تر مذاہب اسے گناہ ہی مانتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ اسے بری عادت ہی مانتے ہیں۔ آپ نے کبھی کسی کو سرعام ماسٹر بیشن کرتے ہوئے نہیں دیکھا ہوگا۔ اگر یہ اچھا کام ہوتا تو سرعام ہوتا ہے۔ بہت سے علماء اسلام نے اسے ناجائز لکھا ہے۔ علامہ شامی رحمہ اللہ تعالی نے بھی اسے رد المختار میں اسے ناجائز لکھا ہے۔ عام علماء اہلسنت اسے ناجائز ہی مانتے ہیں۔

❖ ماسٹر بیشن سے بچانے کے لئے ایک اہم اقدام

ا۔ ماسٹر بیشن سے انسانیت کو بچانے کے لئے ایک اہم اقدام یہ ہے کہ ہم اس نے نقصانات کے بارے میں اوائل عمر میں ہی بچے اور بچیوں کو بتادیں۔

زیادہ تر بچے اور بچیاں 10 سال کے بعد ہی اس عادت بد کا شکار ہوتے ہیں، اس لئے میرے آپ سب کو مشورہ ہے کہ اس عمر میں ان کو ماسٹر بیشن کے تمام تر نقصانات کے بارے میں ضرور بتانا۔ ماں بیٹی کو اور باپ بیٹے کو بتائیں، ایک بہن دوسری بہن کو اور ایک بھائی دوسرے بھائی کو بتائے۔ تمام اساتذہ اور ٹیچرز بھی اپنے سٹوڈنٹ کو ضرور بتائیں۔ شرم نہ کریں۔ آپ کی وجہ سے کسی کی زندگی بچ سکتی ہے۔ الحمد للہ، میرا یہ مضمون پڑھ کر بہت سے لوگوں کے اس عادت بد کو ترک کیا ہے۔ آپ میرے اس مضمون کو اپنی فیملی اور دوست احباب میں عام کریں۔ ان شاء اللہ، اس کا بہت فائدہ ہوگا۔

۲۔ ماسٹر بیشن سے انسانیت کو بچانے کے لئے دوسرا اہم قدم یہ ہے کہ شادی جلد کی جائے۔ تعلیم کی تکمیل اور کاروبار میں کامیابی ملنے تک انتظار نہ کیا جائے۔

ماسٹر بیشن کی سب سے بڑی وجہ شادی کا لیٹ ہونا ہے یا نظر کی بے حیائی یا والدین سے موروثی طور پر اس عادت کا ملنا یا جسم میں سائیکوسس انفیکشن کی موجودگی یا مزاجی طور پر ہی غلبہ شہوت، یا غلط صحبت ہے۔

ہمارے معاشرے کی سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ شادی بہت لیٹ کرتے ہیں۔ فطرتی طور پر جب 12 یا 15 سال کی عمر میں لڑکی لڑکا جماع کے قابل ہوجاتے ہیں تو والدیں شادی ہی نہیں کرنے دیتے۔ یہ ایسا ہی ہے کہ آپ کو بھوک لگ گئی ہے مگر آپ کو کوئی کھانا کھانے ہی نہ دے، بلکہ بہانے بنائے۔ مگر پشتون شادی جلدی کر لیتے ہیں۔ رسول اللہ ﷺ نے بھی جلدی شادی کرنے کا حکم دیا ہے۔ آپ ﷺ نے شادی جلد کرنے کا حکم بھی دیا ہے۔ آپ معاشرے کی پرواہ نہ کریں، قانون کی پرواہ نہ کریں، برادری کی پرواہ نہ کریں، لوگوں کی باتوں کی پرواہ نہ کریں، آپ اولاد کو بچائیں اور جلد شادی کروائیں۔ اس سے آپ کی اولاد اس بری عادت سے بھی بچ جائے گی اور بے اولادی کا بھی مسئلہ نہیں بنے گا۔ یہ لازمی نہیں کہ جو ہمارا رواج یا دستور ہے وہ ٹھیک ہی ہو، بلکہ وہ غلط بھی ہوتے ہیں۔ نکاح میں تاخیر بھی ان ہی رسومات میں سے ہے۔ جب آپ کی اولاد بالغ ہوجائے یعنی آپ کا بیٹا 15 سال اور بیٹی 12 سال کی ہوجائے، تو اس کی شادی کردیں۔ اس پر کچھ احادیث کو ذکر کرتا ہوں:

«تَزَوَّجُوا الْوَدُودَ الْوَلُودَ فَإِنِّي مُكَاثِرٌ بِكُمُ الْأُمَمَ»

وَعَنْ عَائِشَةَ اَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَزَوَّجَهَا وَهِيَ بِنْتُ سَبْعِ سِنِينَ وَزُفَّتْ إِلَيْهِ وَهِيَ بِنْتُ تِسْعِ سِنِينَ وَلُعَبُهَا مَعَهَا وَمَاتَ عَنْهَا وَهِيَ بِنْتُ ثَمَانِي عَشْرَةَ

من وُلِدَ لَهُ وَلَدٌ فَلْيُحْسِنِ اسْمَهُ وَاَدَبَهُ فَإِذَا بَلَغَ فَلْيُزَوِّجْهُ فَإِنْ بَلَغَ وَلَمْ يُزَوِّجْهُ فَأَصَابَ إِثْمًا فَإِنَّمَا إِثْمه على أَبِيهِ

فِي التَّوْرَاةِ مَكْتُوبٌ: مَنْ بَلَغَتِ ابْنَتُهُ اثْنَتَيْ عَشْرَةَ سَنَةً وَلَمْ يُزَوِّجْهَا فَأَصَابَتْ إِثْمًا فَإِثْمُ ذَلِكَ عَلَيْهِ

❖ ماسٹر بیشن کی مصدقہ علامات

میں نے ان دس سالوں میں بہت سے ماسٹر بیشن کے مریض دیکھے ہیں اور ان کی تباہ شدہ زندگی کی ہسٹری کو نوٹ کیا ہے۔ میں اس مقام پر ماسٹر بیشن سے پیدا ہونے والی تکلیفات، مسائل، امراض اور درد کو تفصیلاً ذکر کرتا ہوں۔

اگر کوئی غلبہ شہوت کی وجہ وجہ سے ماسٹر بیشن یا بہت زیادہ جماع کرکے اپنی رطوبات زندگی (منی) کو بالکل ضائع کر دیتا ہے، تواس کی وجہ سے سب سے پہلے ایک تکلیف پیدا ہوتی ہے "کمزوری" اس سے بھوک اور پیاس کم ہونے لگتی ہے، ایک وقت آتا ہے کہ دونوں ختم ہی ہو جاتے ہیں۔۔جب بھوک اور پیاس میں کمی واقع ہوتی ہے تو جسم کو energy کم ملتی ہے، اس لئے کہ وہ غذا سے ضرورت کی طاقت حاصل نہیں کر سکتا۔ جسم کمزور ہوتا ہے، تواس میں حرارت اور رطوبت کی کمی واقع ہوتی ہے۔اس میں بیماریوں سے بچنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔مدافعتی نظام(immune system) کمزور ہو جاتا ہے۔وہ بار بار بیمار ہونے لگتا ہے۔ بار بار پیٹ خراب ہونے لگ جاتا ہے۔ بار بار زکام ہونے لگ پڑتا ہے، معمولی سی بدپرہیزی سردی اور گرمی جلد متاثر کرنے لگتی ہے، انسان کی قوت ہاضمہ (Digestive power) کمزور ہو جاتی ہے۔اس سے نظام انہضام خراب ہو جاتا ہے، سب سے بڑی مصیبت یہ ہوتی ہے کہ مشت زنی کے فوراً بعد ہی موشن لگ جاتے ہیں، بعض لوگوں کو معدہ جگر گردہ میں قبض کی سی صورت ہوتی ہے، گیس بنتی ہے، تیزابیت ہوتی ہے، مقعد میں جلن ہوتی ہے، پاخانہ کھل کر نہیں آتا، قبض ہوتی ہے، نیند میں کمی واقع ہوتی ہے، پیٹ بڑھنے لگتا ہے، نہ کوئی غذا اثر کرتی ہے اور نہ کوئی دواء، حتی کہ جوڑوں میں درد اور آوازیں آنے لگتی ہیں، چہرے پر سے رونق ختم ہو جاتی ہے، چمک (گلو) چلی جائے گی، چہرے پر سے نحوست ٹپکے گی، دل مردہ ہو جائے گا، اور ہونٹ سیاہ ہو جاتے ہیں، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں، جسم پر خشکی آنے لگتی ہے، سر کے بال سفید ہونے لگ جاتے ہیں اور گرنے لگ جاتے ہیں، قبل از وقت بڑھاپہ ہونے لگتا ہے، آپ اپنی عمر سے بڑا لگنے لگتے ہیں، چہرے پر جھریاں پڑنے لگتی ہیں، گنج پن آئے گا، بال گرتے ہیں۔

مسلز کی گروتھ سست ہونے کی وجہ سے عضو کا سائز چھوٹا رہ جاتا ہے اور وہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے، اعضاء تناسل کا رنگ سیاہ ہونے لگتا ہے، آپ کے جسم کی گروتھ کم ہو جائے گی اور باڈی نہیں بنے گی اس لئے کہ آپ اپنی تمام طاقت ایک ہی دن میں باہر نکال رہے ہو، آپ غذا کے ذریعہ سے طاقت لے رہے ہیں اور نیچے سے نکالتے جا رہے ہیں، جسم میں خون کی کمی واقع ہوتی ہے، وہ گرمی اور سردی کے اثرات سے جلد متاثر ہونے لگتا ہے، اعصابی کمزوری ہو جاتی ہے۔

مردانہ امراض مخصوصہ جیسا کہ کثرت احتلام، جریان، سرعت انزال، ذکاوت حس، انتشار میں کمی، تناؤ کا خاتمہ اور پیشاب کے بعد قطرے آنے لگتے ہیں، جسم درد کرتا ہے اور ہر وقت لیٹے رہنے کو دل کرتا ہے۔

پھر ایک وقت آتا ہے کہ جرثومے (منی) بننا بند ہو جاتے ہیں اور آپ تمام زندگی کے لئے نامرد بانجھ ہو جاتے ہیں۔

کوئی کام کرنے کو دل نہیں کرتا ہے۔

حافظہ کمزور ہو جاتا ہے، پرانی یادیں ختم ہونے لگتی ہیں۔

آپ غیر مستقل مزاج ہو جاتے ہیں اس طرح کہ آپ کوئی بھی کام زیادہ دیر تک کر نہیں سکتے۔ آپ اپنے گول اور مقصد کو کبھی حاصل نہ کر سکیں گے۔ تعلیمی مستقبل تاریک ہو جاتا ہے۔

آپ کی طبیعت میں سے نرمی ختم ہو جائے گی، آپ بہت سنجیدہ رہنے لگتے ہیں۔

دھوپ اور لوگوں سے نفرت ہونے لگتی ہے۔آپ تنہائی پسند ہو جاتے ہیں۔ بعد اوقات یہ نوبت آجاتی ہے کہ آپ گھر میں ہی رہنا پسند کرتے ہیں۔

شادی کی پہلی رات میں ہی شرمندگی اور بے عزتی ہوتی ہے۔ گھر میں لڑائی ہونے لگتی ہے۔ گھر میں لڑائیاں ہوتی ہیں، خاندان میں ناک کٹ جاتی ہے، بہت سے لوگوں کی طلاق تک ہو جاتی ہے، بہت سے لوگ ڈر کی وجہ سے شادی بھی نہیں کرواتے ہیں۔

نامردگی کی وجہ سے اولاد کی نعمت سے محرومی ہوتی ہے۔آپ دربدر کی ٹھوکریں کھاتے ہیں۔

بی پی لو یا ہائی رہنے لگتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کا بی پی لو ہی رہنے لگتا ہے۔ جسم میں حرارت اور انرجی کی کمی محسوس ہوتی ہے۔

جماع میں لذت کم ہو جاتی ہے۔ جماع کے وقت دل کی رفتار بہت تیز ہو جاتی ہے اور سانس پھولنے لگتا ہے۔ جماع کے بعد بہت درد اور کمزوری ہونے لگتی ہے۔

آپ مایوسی (frustration) کا شکار ہو جاتے ہیں۔آپ بلاوجہ غمگین رہنے لگتے ہیں۔ خصوصاً عصر کے بعد سے سونے تک۔ ڈپریشن، گھبراہٹ، اداسی، غمگینی، اور انگزائٹی ہونے لگتی ہے۔ حتی کہ دنیا عجیب لگنے لگتی ہے اور زندگی بے مقصد سی معلوم ہوتی ہے۔

آپ عورتوں کی عزت نہیں کرتے۔ پاکیزہ رشتوں کے بارے میں گندے خیالات آتے ہیں،

انسان پڑھائی کرنے میں ناکام ہونے لگتا ہے۔

فیملی، رشتہ داروں اور اپنے پیارکے ساتھ تعلقات خراب ہو جاتے ہیں، آپ تنہائی کا شکار ہو جاتے ہیں، آپ اپنا زیادہ وقت باتھ روم یا تنہا کمرے میں گزارتے ہیں۔ حتی کہ زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔آپ کے رشتہ دار اور دوست کم ہونے لگتے ہیں۔

خود اعتمادی (confidence level) ختم ہو جاتی ہے۔آپ بزدل اور ڈرپوک ہو جاتے ہیں۔ لوگوں کا سامنا کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

آپ میں محبت، خوشی، جذبات، اور احساسات ختم ہو جائیں گے۔آپ کے دل پر کوئی بھی خوشی اثر نہیں کرتی۔ سونگھنے کی حس ختم ہو جائے گی۔

آپ بند انسان بند جائیں گے۔

ہمارے جسم کے ہر سیل میں پیدائشی حرارت ہوتی ہے، یہ حرارت خوبصورتی، خواہش جماع، خوشی، جوش، صحت، کسی چیز کو ایجاد کرنے ،اور کچھ نیا کرنے کی طاقت دیتی ہے، یہ حرارت غریزی ختم ہو جاتی ہے۔

حرارت کے خاتمہ کی وجہ سے خوبصورتی جاتی رہتی ہے، جماع کی رغبت کم ہو جاتی ہے، خوشی کے جذبات ختم ہو جاتے ہیں، کچھ نیا کرنے کی طاقت اور رغبت نہیں رہتی ہے۔

رعشہ (کانپنا) ہونے لگتی ہے۔

بہت زیادہ چڑچڑا پن ہونے لگتا ہے۔

ڈپریشن کی تمام تر علامات جو میں نے اپنے ڈپریشن والے مضمون میں ذکر کی ہیں، وہ ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ہر روز رونے کو دل کرتا ہے، آپ اپنی زندگی سے بیزار ہو جاتے ہیں، دنیا عجیب لگنے لگتی ہے، خود لذتی کے تمام مریضوں کو ڈپریشن کا مرض ضرور لگتا ہے۔ پھر ڈپریشن کے نقصانات اور تباہکاریاں سب پر واضح ہے، اس بات کی ڈپریشن کہ میرے جسم میں طاقت نہیں رہتی، کھانا ہضم نہیں ہو رہا، میں شادی کے لائق نہیں رہا، میری تعلیم زندگی تباہ ہو گئی ہے، میرا مستقبل کیسا ہوگا وغیرہ۔آپ کی تعلیمی سرگرمیاں کم سے کم ہوتی جاتی ہیں۔

زندگی کی خوشگواریاں اور کھیلوں سے دور ہوتی جائے گی حتی کہ آپ کو خوشی اور کھیل سے نفرت ہو جائے گی۔زندگی موت سے بدتر بن جاتی ہے۔

جسم میں پروٹین، فاسفورس، کیلشیم ،وائٹ سیل وغیر کی کمی ہونے لگتی ہے۔

جماع سے زیادہ مشت زنی سے سکون آتا ہے۔

نظر کمزور ہوتی ہے اور دل بزدل ہوتا ہے۔

میں نے بے شمار مشت زنی کے مریضوں کے کیس نوٹ کئے ہیں۔ یہ تمام علامات ان سے حاصل شدہ ہیں۔اس لئے یہ قابل اعتماد علامات ہیں۔یہ وہ تمام امراض، مسائل، اخلاقی خرابیاں اور تکلیفات ہیں، جو میں نے اس عادت میں مبتلاء لوگوں میں دیکھی ہیں۔ یہ ماسٹر بیشن کے نقصان دہ ہونے کی سائنسی دلیل ہونے کے لئے کافی ہے۔

یہ تمام علامات ایک ساتھ اور شدت کے ساتھ شروع نہیں ہوتی بلکہ آہستہ آہستہ سے ایک ایک کرکے شروع ہوتی ہے، آخر میں زندگی کی تباہی، بے اولادی اور مقاصد میں ناکامی ہوتی ہے۔

❖ ایک ماسٹر بیشن کے مریض نے اپنی علامات اس طرح بیان کی ہیں

مشت زنی عرصہ 10 سال۔ عمر 32 سال غیر شادی شدہ۔ قبض__ کھل کے حاجت نہیں ہوتی 20،20 منٹ واش روم میں لگ جاتے پھر بھی تسلی نہیں ہوتی زور لگا لگا کر آتا تھوڑا تھوڑا کرکے اور مقعد بھی باہر نکل آتی ہے۔5 سال پہلے خونی بواسیر ہوئی جو دیسی دوائی سے 6،5 دن میں ٹھیک ہو گئی تھی اب دوبارہ 3 ماہ پہلے ہوئی دیسی داوئی سے ٹھیک نہیں ہوئی بلکہ اس دفعہ ہومیو پیتھک میڈیسن سے ٹھیک ہوئی اور ڈاکٹر کے کہنے پر دو ماہ مسلسل کھائی میڈیسن کہ دوبارہ نہیں ہو گی۔ منہ کا ذائقہ ہر وقت پھیکا اور کڑوا۔ نسیان، بے یقینی، سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کم دماغ ہر وقت خالی اور سن سار ہتا خاص کر پچھلا حصہ، سر بھاری رہتا ,ہلکا ہلکا سر درد اور آنکھوں پر ہر وقت بوجھ، مطالعہ کرنے اور موبائل دیکھنے پر نظر دھندلی سی ہو جاتی سر کا پچھلا حصہ سن ہو جاتا اور کھنچاؤ بھی بہت ہوتا ہے، صبح اٹھنے پر سر بھاری اور گردن میں کھنچاؤ، ہر وقت بے چینی کی کیفیت، غصہ، چڑچڑا پن، کوئی ایک بات سوچتے سوچتے اس کی انتہائی حد تک چلے جانا اور خیالوں میں خود ہی وکیل بن جانا اور خود ہی جج بن کر فیصلہ کرنا۔ بال بہت گر گئے ہیں اور مزید گر رہے اور بہت زیادہ سفید ہو گئے ہیں۔ چہرہ بے رونق، رنگ سانولا، دانت سبزی مائل اندر سے۔براؤن زبان ہر وقت خشک پیاس زیادہ لگتی کچے چاول، مٹی، گاچی کھانے کو بہت زیادہ دل کرتا اور کچے چاول اکثر کھاتا رہتا ہوں۔کام کرنے کو دل نہیں کرتا کروں تو جلدی سانس پھول جاتا اور تھکن بہت زیادہ محسوس ہوتی گرمی برداشت نہیں ہوتی۔ کوئی وزن والا شاپر ہاتھ میں پکڑ کر بائیک پر سفر کرنے کے بعد ہاتھ کانپتے اور زیادہ وزنی کام کے بعد بھی لرزہ ہوتا تھوڑا۔احتلام ہفتہ میں دو دو بار بھی ہو جاتا اور نالی میں چبھن اور احتلام کے بعد درد ہوتا ہے۔ مردانہ طاقت کی میڈیسن کھانے سے احتلام اور چبھن زیادہ ہو جاتی۔ نفس کا سائز کم اور جیسے بس لوتھڑا سا ہو۔ عورت کے پاس جانے سے دل کی دھڑکن بہت تیز ہو جاتی، انتشار بالکل نہیں آتا اور آئے بھی تو نامکمل اور بوس و کنار کرتے ہی انزال ہو جاتا اور انزال کے بعد انتہائی کمزوری۔ خود کو شادی کے قابل نہیں سمجھنا۔ دو ماہ بعد شادی ہے بالکل زیرو ہوں بہترین اور دیر پا علاج کے لئے آپ سے درخواست ہے۔ (انتہاء)

❖ ایک ماسٹر بیشن کے عادی مریض نے اپنی کچھ علامات یہ بتائیں ہیں

ذکاوت حسن بہت زیادہ ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ منہ کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ پیاس نہیں لگتی۔ سستی اور کمزوری ہے۔ بات بات پر شہوت ہے۔ ٹائمنگ بہت کم ہے۔ بات کرنے کو دل نہیں کرتا۔ تنہائی کو دل کرتا ہے۔ سرعت انزال ہے۔ بزدلی بہت آگئی ہے۔ دماغ میں ہر وقت شہوت رہتی ہے۔ ہمت نہیں لگتی۔ عبادت نہیں ہوتی۔ چہرے پر سے رونق ختم ہوگئی ہے۔ کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ غصہ بہت ہے۔ چڑچڑاپن ہے۔ قطروں کا بھی مرض ہے۔ کام کرنے کو دل نہیں کرتا۔ دانے نکلے ہیں۔ ڈر اور خوف بہت لگتا ہے۔ لڑکی کو دیکھنے سے بھی شہوت ہوتی ہے اور بار بار پر انتشار ہوجاتا ہے۔ ڈپریشن اداسی ٹینشن بھی ہوتی ہے ان سب کے ساتھ ساتھ۔ ان سب علامات کو ختم کرنے کے لئے نیٹرم میور 1M کافی ہے۔ (انتہاء)

❖ ماسٹر بیشن کے بارے میں کچھ اہم باتیں

میں کافی مہینوں سے یہ تلاش کر رہا تھا کہ کثرت کے ساتھ جو مشت زنی کرنے سے عموماجو علامات و تکلیفات پیدا ہوتی ہیں ان کی دواء کون سی ہے۔ تو الحمد للہ، آج معلوم ہوگیا کہ ان سب علامات کی دواء نیٹرم میور ہے۔ آرنیکا ساتھ معاونت کے لئے دیں، تاکہ خون کی کمی پوری ہو، اور دیسی گھی بے حد ضروری ہے تاکہ اندرون جسم جو ٹوٹ پھوٹ ہوئی، اس کی مرمت ہوسکے

اگر آپ یہ عادت چھوڑ دیتے ہیں، تو ایک ماہ تک آپ کو اس کے مثبت اثرات دیکھنے کو مل جائیں گے اور جسم اپنے تمام تر نقصانات کو recover کرلے گا۔

کچھ لوگوں کا یہ غلط فہمی ہے کہ ہم دن میں چار بار بھی کریں گے تو منی پھر بن جائے گا۔ مگر ایسا ایک وقت تک ہوتا رہتا ہے۔ کچھ عرصہ بعد اعضاء کمزور پڑ جاتے ہیں، وہ بنانا ہی کم کر دیتے ہیں یا بند کر دیتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کے سیل 0 ہوجاتے ہیں۔ لہٰذا اس خوش فہمی میں نہ رہنا۔ آپ جوانی کے شروع میں ہی مستقل نامرد ہوجاتے ہیں۔

جو آپ منی ضائع کر رہے ہیں، اس کی قدر شادی کے بعد ہوتی ہے جب اولاد نہیں ہوتی یا جب آپ اپنے زندگی کا کوئی بھی بڑا گول حاصل نہیں کرپاتے یا زندگی تباہ ہوجاتی ہے یا ڈپریشن سے تمام رات نیند نہیں آتی۔ کچھ حکماء کا کہنا ہے کہ ۳۲ کلو کھانا کھانے سے ۸۰۰ گرام خون بنتا ہے، اور اتنے خون سے ۱۵ گرام منی (Semen) بنتا ہے۔ صرف ایک بار میں ۲۰ گرام منی باہر نکل جاتی ہے۔ اب آپ خود ہی فیصلہ کرلیں کہ آپ ایک وقت میں کتنا نقصان کرتے ہیں۔

اکثر بچوں اور بچیوں کو یہ معلوم ہیں نہیں کہ مشت زنی (خود لذتی) ناجائز ہے اور اس کے بہت خطرناک نتائج ہیں۔

ماسٹر بیشن ایک غیر فطرتی کام ہیں۔ فطرتی کام شادی کے بعد بیوی سے یا شوہر سے جماع کرکے اولاد حاصل کرنا ہے۔ یہ نسل انسانی کو ختم کرنے والا، ذلیل کرنے والا، صحت کو تباہ کرنے والا، مستقبل کا تاریک کرنے والا کام ہے۔ استمناء بالید جمہور علماء اور حکماء کے نزدیک حرام ہی ہے۔ آپ اس کے جواز کا قائل نہ ہونا۔ احناف کے نزدیک مکروہ ہے۔ یہ اپنے ہی ہاتھوں سے اپنے آپ کو ہلاکت میں ڈالنا ہے۔ اللہ تعالی نے اسے حرام کیا ہے: وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ اللہ تعالی نے شرم گاہ کی حفاظت کا حکم دیا ہے۔ اس حکم میں بیویاں اور لونڈیاں مستثنی ہیں۔ ان سے اپنی فطرتی خواہش پوری کرسکتا ہے۔ اللہ تعالی نے فطرتی خواہش کو فطرتی طریقہ سے پورا کرنے کا طریقہ بتایا ہے۔ وہ نکاح ہے۔ یہ مشت زنی اس میں نہیں آتی ہے۔ اس لئے اس سے بچنا چاہئے۔ اسلام میں بیوی کے سواء خواہش جماع پورا کرنے کے تمام طریقہ ناجائز ہیں۔ آج لونڈیوں کا دور ختم ہوچکا ہے۔

جن علماء، حکماء، ڈاکٹر یا سائنسدانوں نے اس کو جائز یا لازم یا مستحب یا ضروری کہا ہے وہ سب اس کے نقصانات کو نہیں جانتے یا وہ جاہل ہیں یا بے وقوف ہیں یا ان کو معاشرے کی تباہی کی فکر ہی نہیں یا اپنے نسخے بیچنا چاہتے ہیں، اس لئے اس تباہ کن کام پر لوگوں کو لگانا چاہتے ہیں۔ اوپر بیان کردہ نقصانات کو دیکھ کر کسی صورت میں یہ کام صحیح نہیں ہوسکتا ہے۔ ان لوگوں سے پوچھ لیں کہ زندگی کو تباہ کرنے والا کام کیسے صحیح ہوسکتا ہے، تو ان کے پاس اس کا کوئی جواب نہیں۔

جو ایلوپیتھک ڈاکٹرز نے ماسٹر بیشن کے فوائد بتائے ہیں، وہ ابھی تک میں نے کسی انسان میں دیکھے نہیں ہیں، کسی بھی ماسٹر بیشن کے عادی کو وہ ہوائی فوائد نہیں ملے جو انہوں نے بیان کئے ہیں، بلکہ ان کے خلاف نقصانات ہی دیکھے ہیں۔ آپ کسی بھی ماسٹر بیشن کے مریض سے پوچھ لیں، تو وہ اس عادت بد کے صرف نقصانات ہی بتائے گا، وہ اس کا کوئی بھی فائدہ ذکر نہیں کرے گا۔ اصل بات اور حقیقت وہ ہے جو ماسٹر بیشن کے مریض بیان کرتے ہیں اور وہ تو صرف نقصانات ہی بیان کرتے ہیں۔ ان بے وقوف سائنسدانوں نے نہ جانے کس جگہ سے ماسٹر بیشن کے فوائد نکال لئے ہیں۔ اللہ تعالی اس شیطانی سائنس سے محفوظ رکھے۔ آپ کو معلوم ہے کہ سائنسی تجربات اور تحقیقات بدلتی رہتی ہیں۔ اس لئے ان پر اعتبار کرنا مشکل ہوتا ہے۔

ان بے وقوف سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ:

پروسٹیٹ کینسر ماسٹر بیشن سے کم ہوتا ہے۔ جب کہ اصل حقیقت یہ ہے کہ ماسٹر بیشن کی وجہ سے کینسر ہوتا ہے۔

ماسٹر بیشن کرنے والوں کاانتشار ان لوگوں سے بہتر ہوتا ہے، جو لوگ ماسٹر بیشن نہیں کرتے ہیں۔ میں نے اپنی دس سالہ پریکٹس میں اس طرح کے بے شمار مریض دیکھے ہیں، جن کاانتشار ماسٹر بیشن کی وجہ سے 0 ہو گیا۔

ماسٹر بیشن سے آپ کی ٹائمنگ بہتر ہوتی ہے۔جب کہ اصل حقیقت یہ ہے کہ ماسٹر بیشن کرنے والوں کی ٹائمنگ عام لوگوں سے کم ہوتی ہے بلکہ کچھ کی تو 0 ہوتی ہے۔

ماسٹر بیشن قوت مدافعہ کو بوسٹ کرتی ہے۔ یہ فائدہ صرف وقتی طور پر ہوتا ہے۔جب کہ حقیقت یہ ہے کہ ماسٹر بیشن کے عادی لوگوں کی قوت مدافعہ کمزور سے کمزور ہوتی جاتی ہے۔ہاں وقتی طور پر انسان فرش محسوس کرتا ہے مگر اثر ثانی کی طور پر بعد میں قوت مدافعہ کمزور ہی ہوتی ہے۔ وقتی فائدہ اور بعد میں مستقل طویل نقصان ہوتا ہے۔

ماسٹر بیشن mood کو ٹھیک کرتی ہے۔لاحول ولا قوۃالا باللہ العلی العظیم۔جب کہ اصل حقیقت یہ ہے کہ وقتی طور پر موڈ ٹھیک ہوتا ہے جیساکہ شراب،زنا اور نشے سے وقت طور پر موڈ ٹھیک ہوتا ہے۔ بعد میں اثر ثانی کے طور پر طبیعت میں غمگینی، اداسی اور افسردگی ہی بڑھتی ہے۔ کسی بھی کام کااثر اول نہیں بلکہ اثر ثانی دیکھا جاتا ہے۔

ماسٹر بیشن نیند کو بہتر کرتی ہے۔ مگر میں نے ماسٹر بیشن کے جتنے بھی مریض دیکھے ہیں سب کی نیند میں کمی تھی۔ہاں اس میں یہ صورت ہو سکتی ہے کہ آپ نے یہ برا کام نہیں کیااور آپ کو نید نہیں آرہی تو جب آپ نے اپنی یہ نشہ بازوں والی عادت کو پورا کیا تو نیند آگئی۔مگر کب تک ایسا کریں گے۔یہ ایسا ہی ہے جیساکہ آپ نے نشہ نہیں کیا تو نیند نہیں آرہی ہے۔

ماسٹر بیشن سے آپ کی زندگی لمبی ہوتی ہے۔مگر میں نے دیکھا کہ کہ ماسٹر بیشن سے ایک دوسال کے اندر آپ کا جسم 50 سال کے بوڑھے کی طرح کمزور ہو جاتا ہے۔ اس سے زندگی کم ہوگی،نہ کہ زیادہ۔

اس سے سکن گلو کرتی ہے ۔جب کہ آپ مشت زنی کے عادی مریض کے چہرے کو دیکھیں توآپ کو اس کے چہرے کارنگ بے رونق،آئلی،اور سیاہ نظر آئے گا جیساکہ وہ کسی پریشانی میں مبتلاء ہے۔

ماسٹر بیشن سے آپ اپنے جسم کو بہتر سمجھتے ہیں۔جب کہ میں نے دیکھا ہے کہ ماسٹر بیشن سے عضو خاص سیاہ ہو جاتا ہے،اس کو سائز کم ہو جاتا ہے،اور وہاں سے بدبودار پسینہ آتے ہیں۔

ماسٹر بیشن سے دل کی صحت اچھی ہوتی ہے۔جب کہ اصل حقیقت یہ ہے کہ ماسٹر بیشن کے تمام مریضوں کے دل کمزور ہوتے ہیں اور وہ بزدل ہوتے ہیں۔ جسم میں خون کی کمی واقع ہوتی ہے۔ تمام حکماء اس بات پر متفق ہے کہ اس عادت بد سے دل کمزور ہوتا ہے۔ایساآپ ماسٹر بیشن کے عادی مریضوں میں دیکھ بھی سکتے ہیں۔

ان بے وقوف سائنسدانوں اور ایلوپیتھک ڈاکٹرز نے ماسٹر بیشن کے جو فوائد بیان کئے ہیں، وہ کسی ماسٹر بیشن کے عادی کے سامنے بیان کریں تو وہ آپ کے چہرے پر جوتیاں مارے گا۔اصل حقیقت وہ ہے، جو اس کا عادی بتاتا ہے۔ وہ صرف نقصانات اور زندگی کی تباہی ہی ہے۔ دنیاکے بڑے بڑے دانشور لوگوں نے اپنی مردانہ طاقت کی حفاظت کرنے کامشورہ دیا ہے۔

اس لئے سائنسدانوں کی اس طرح کی بے ہودہ، جاہلانہ اور بے وقوفانہ سٹڈی کو ماننا ضروری نہیں۔آپ حقیقت کو دیکھیں اور ماسٹر بیشن کے عادی لوگوں کی علامات نوٹ کریں،تو دودھ کا دودھ اور پانی کا پانی ہو جائے گا۔دوستو ایک بات یہ بھی یاد رکھنا کہ جماع اور ماسٹر بیشن کو ایک نہ سمجھنا اور ماسٹر بیشن کے نقصانات اور جماع کے فوائد کو مکس نہ کرنا جیساکہ ایلوپیتھک ڈاکٹر نے کیا۔ یہ نیکی اور بدی کو ایک ہی ترازو میں رکھنے کے مترادف ہے۔اللہ تعالی نے اپنی بیوی کے ساتھ ہمبستری حلال کی کی اور ماسٹر بیشن کی حِلّت کسی جگہ پر بھی نہیں۔ایک جائز کام اور ناجائز کام کیسے ایک جیسے فوائد دے سکتے ہیں۔زنا سے سوزاک اور ایڈز ہوتا ہے مگر ہمبستری سے سوزاک اور ایڈز نہیں ہوتا۔

❖ مشت زنی کو چھوڑنے کا طریقہ اور اس سے پیدا ہونے والی تمام تکلیفات کاعلاج

جب آپ تباہی کے دہانے پر کھڑے ہو تو آپ میں یہ احساس آگاہی جاتا ہے کہ آپ کو کسی کی مدد لینی چاہئے۔آپ کسی سمجھدار پڑھے لکھے اور اپنے اعتماد والے ڈاکٹر کی طرف رجوع ضرور کریں۔ وہ آپ کی زندگی بچاسکتا ہے۔اس میں مریض اور معالج کی محنت بہت لگتی ہے۔

پھر بھی اس مقام پر کچھ کام بتاتا ہے جو ماسٹر بیشن کی عادت چھوڑنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔

ورزش (exercise) شروع کردیں۔ یہ ذہن کو تازہ رکھتی ہے اور کسی برے کام کو چھوڑنے کی جسم کو ہمت دیتی ہے۔ایک نوجوان لڑکے نے ماسٹر بیشن کی عادت ورزش کر کرکے چھوڑی تھی۔

وہ وقت نہ آنے دیں، جس میں آپ کو یہ برا کام کرنا پڑے، جب وہ آئے تو آپنے آپ کو کسی دوسرے کام میں مصروف کر لیں۔اپنے والدین کے پاس چلے جائیں یا کسی دوست کے پاس یا کسی جسمانی کھیل میں مصروف ہو جائیں یا کچھ کھانے میں یا سیر پر نکل جائیں یا پڑھنے لگ جائیں۔

اگر پریشانی کی وجہ سے یہ برا کام ہوتا ہے تو اپنی غذا میں قوت بخش غذائیں شامل کریں تاکہ کمزوری ہو کر آپ پر ڈپریشن کا وقت ہی نہ آئے۔اس میں ڈرائی فروٹ، فش، اور مٹن شامل ہے۔

گندی فلموں، ڈراموں اور پکچرز سے بچیں۔

اس سے توبہ استغفار لازمی کریں، صدقہ اور خیرات لازمی کریں، جب بھی یہ گناہ ہو تو اپنے آپ کو یہ سزا ضرور دیں۔روزہ رکھیں۔یہ ذہن میں رکھنا کہ "اللہ تعالی دیکھ رہا ہے"۔اللہ تعالی کی رحمت سے کبھی بھی مایوس نہ ہونا۔اس عادت کو ہمیشہ چوھڑنے کی کوشش کرتے رہنے۔جب بھی یہ ہو جائے تو فوراً توبہ کرنا اور پھر سے اسے چھوڑنے کی نیت کر لینا۔

نکاح کرنے میں جلدی کریں۔نکاح بدکاری سے بچاتا ہے۔اس سے بہت سے ماسٹربیشن لوگوں کی یہ عادت چھوٹ ہے۔اصل نکاح لیٹ کرنے کی وجہ سے یہ عادت عام ہوئی ہے۔اگر 12 سال کی عمر میں ہی نکاح کر دیا جائے تو نہ یہ عادت لگے، نہ بے اولادی کا مسئلہ بنے اور نہ ہی ڈپریشن کا مسئلہ بنے۔نکاح جلد کرنا سنت ہے۔

یہ یقین کر لیں کہ آپ کی زندگی کو آپ کے سواء کوئی نہیں بچا سکتا۔اس لئے اپنے اوپر یقین رکھنا۔کبھی ہمت نہ ہارنا۔

ایک نوجوان لڑکے نے بتایا کہ: اسکی ماسٹربیشن کی عادت بوفورانا10 ہومیوپیتھک دواء کے ایک قطرہ سے ختم ہوئی تھی۔اس دواء کی مدد سے بہت سے بہت سے لوگوں کی عادت چھوٹی ہے۔ڈاکٹر کاشی رام نے بتایا کہ اس نے بے شمار لڑکوں کی یہ عادت اسٹیلا گو مڈلیس اور لڑکیوں کی عادت اپریگینیم سے چھڑائی ہے۔میں نے ایک کی عادت سٹافی سگیریا 1M سے چھڑائی ہے۔

ہومیوپیتھک میں مشت زنی سے پیدا شدہ کمزور کو ختم کرنے اور جسم کی طاقت کو بحال کے لئے ایگنس کاسٹس، چائنا، سیلینیم، فاسفورک ایسڈ، کالی فاس، کارسی نوسینم، نیٹرم میور استعمال کی جاتی ہیں۔یہ تمام ادویہ گرمی زیادہ کرتی ہیں، اور انتشار کو بحال کرتی ہیں۔اگر ان ادویہ کی زیادہ استعمال سے گرمی زیادہ ہو جائے تو سلفر 30 صبح شام کھانے کے بعد کچھ دنوں تک استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ نے جسم کی صرف کمزوری کو دور کرنا ہے اور ڈپریشن کو ختم کرنا ہے تو اس کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ کارسینوسینم،200 نیٹرم میور200، اور چائنا200 چار چار دن بعد ایک ایک قطرہ لیں۔اس طرح کہ آج کارسینوسینم کا ایک قطرہ لیں پھر چار دن بعد نیٹرم میور کا ایک قطرہ پھر چار دن بعد چائنا کا ایک قطرہ لیں۔مسلسل لیں۔ہر روز نہ لیں۔ایک دوسرا طریقہ بھی ہے کہ تین دنوں میں تینوں کا ایک ایک قطرہ لیں پھر دس دن بعد تینوں کا ایک ایک قطرہ 24،24 گھنٹے کے فاصلہ سے لیں۔نیٹرم میور ڈپریشن ختم کرتی ہے۔کارسی نوسینم ناامید ختم کرتی ہے۔چائنا مردانہ کمزوری ختم کرتی ہے۔ان سے بال بھی سیاہ ہو جائیں گے اور واپس بھی آ جائیں گے۔

مردانہ جرثومہ زیادہ کرنے کے لئے ڈمیانہ Q کا ایک قطرہ صبح اور ایک قطرہ شام کو لیں۔یہ دواء جسم میں ٹھنڈک زیادہ کرتی ہے۔بہتر یہ ہے کہ ساتھ "پھول مکھانہ" دودھ میں ڈال کر بھی کھائیں۔ایک شخص نے تیس دن ان دونوں کو استعمال کیا تو 30% تک مردانہ طاقت بحال ہو گئی تھی۔پھول مکھانے کسی پنسار سٹور سے ملیں گے۔

دیسی گھی، چھوٹے پائے، اور مچھلی بھی کھائیں۔دیسی گھی سے تمام جسم مضبوط ہوتا ہے۔معدہ ٹھیک رہتا ہے۔جرثومے زیادہ ہوتے ہیں۔صبح دوپہر شام سالن میں ایک ایک چمچ ڈال کر کھائیں۔اس طرح ایک دن میں تین چمچ کھائیں۔ایک ماہ میں چار بار پائے بکرے کے کھائیں۔ایک ہفتہ میں دو بار مچھلی 225 گرام کھائیں۔یہ تین کام کرنے سے آپ کبھی بھی بوڑھے نہیں ہوں گے۔اگر بوڑھے ہو چکے ہیں تو جوان ہو جائیں گے۔

جب بھی کھانا کھائیں ساتھ سالاد ضرور کھائیں۔اس سے معدہ ہمیشہ ٹھیک رہے گا۔کھانا آسانی سے ہضم ہوگا۔قبض نہیں ہوگی۔بھوک بہتر رہے گی۔جسم ہلکا رہے گا۔

جب بھی کھانا کھائیں ایک روٹی سے زیادہ نہ کھائیں۔اس سے کبھی بھی معدہ بھاری نہیں ہوگا۔جب چاول کھانے ہوں تو ایک پلیٹ سے زیادہ نہ کھائیں۔ایک وقت میں ایک سے زیادہ روٹی پیٹ پر بوجھ ڈالتی ہے۔ایک عام انسان کے لئے جو شدید مشقت کا کام نہ کرتا ہو ایک دن میں تین روٹیاں کافی ہوتی ہیں۔

رات کے کھانے کے دو گھنٹہ بعد ایک گلاس دودھ میں ایک چمچ دیسی گھی، ایک چمچ زیتون کا تیل، ایک چمچ بادام روغن اور ایک چمچ گری کا تیل ڈال کر پیا کریں۔اس سے کبھی بھی قبض نہیں ہوگی۔جسم میں خشکی نہیں ہوگی۔ڈپریشن نہیں ہوگی۔خود اعتمادی زیادہ ہوگی۔مردانہ طاقت زیادہ ہوگی۔نیند بہت اچھی آئے گی۔میں نے یہ نسخہ لاتعداد مریضوں کو دیا ہے۔الحمدللہ، ان سب کو فائدہ ہوا ہے۔

ہر روز صبح کھانے کے دو گھنٹے بعد 7 عدد اخروٹ کھانے سے کبھی بھی ڈپریشن نہیں ہوتی اور حافظہ کبھی بھی کمزور نہیں ہوتا۔

اخروٹ کے ساتھ 7 عدد سکری کھجور کھائیں۔یہ مردانہ طاقت زیادہ کرتی ہے۔ہر روز ناشتہ کے بعد 7 عدد سکری کھجور کھائیں۔ان دونوں کے ہوتے ہوئے کوئی بھی مردانہ تکلیف نہیں ہوگی، اور نہ ہی کوئی دماغی خرابی لاحق ہوگی۔یہ مجرب ہیں۔میں کھجور سے زیادہ مفید مردانہ طاقت کے لئے کوئی چیز نہیں دیکھی۔

ناشتہ میں 3 عدد انڈے دیسی بوائل کرکے کھانے کے بعد ضرور کھائیں۔ تینوں انڈے زردی کے ساتھ کھانے ہیں۔ اس سے تمام دن جسم میں طاقت کا احساس ہوگا اور کمزوری بالکل نہیں ہوگی۔ ناشتہ میں دہی لازم شامل رکھیں۔ اس سے جسم میں کولسٹرول کی کمی نہیں ہوگی۔ ہمارے جسم کے تمام ترہارمون اور مردانہ جرثومے بنانے میں کولسٹرول کا بہت اہم کردار ہے۔ اگر جسم میں کولسٹروک کی کمی ہوگی تو بھوک پیاس کم ہو جائے گی اور انتشار عضو بھی کم ہوگا۔ مردانہ طاقت کے برقرار رکھنے کے لئے کولسٹرول بہت ضروری ہے۔ اکثر لوگ اس حقیقت کو نہیں جانتے ہیں۔

ہر روز ایک عدد سیب اور دو عدد کیلے کھانے سے بھوک ہمیشہ ٹھیک رہتی ہے۔ آپ دوپہر کا کھانا چوڑ کر یہ دونوں کھالیا کریں گے تو میٹابولیزم نظام ہمیشہ ٹھیک رہے گا۔ روٹی صرف صبح شام کھائیں۔ سب سے اعلی عادت یہ ہے کہ جو بھی موسمی فروٹ میسر ہوں ان میں سے ہر ایک تھوڑا تھوڑا کھائیں۔ اس لئے کہ تمام فروٹ انٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور ہوتے ہیں۔ اس لئے وہ دل کی صحت کے لئے بہت ہی مفید ہوتے ہیں۔ جس طرح گری میوہ جات میں سب سے زیادہ منرلز پائے جاتے ہیں اور وہ ہڈیوں کی صحت کے لئے بہت اعلی ہیں، اسی طرح تمام فروٹوں میں وٹامن بہت زیادہ پائے جاتے ہیں، اور وہ دل کی صحت کے لئے بہت مفید ہیں۔ ہر روز گری میوہ اور تازہ فروٹ کھانے کی عادت ڈالیں۔ خاص کر انار، زیتون، سیب، آلو بخارہ، انجیر، آم، ایوکارڈو، جاپانی پھل، کیلا، اخروٹ، بادام، پستہ۔

اگر قبض شدید ہو گئی ہے تو ناشتہ میں ایک ڈش دہی میں ایک چمچ اسپغول کا چھلکا ڈال کر ضرور کھائیں۔ یہ کام اکثر لوگ اپنی قبض ختم کرنے کے لئے کرتے ہیں۔ مگر یہ کام مسلسل نہ کریں۔ اسپغول بہت ٹھنڈا ہوتا ہے۔

ہر روز ناشتہ سے قبل 40 منٹ واک کرتے رہنے سے جسم میں فٹنس کا احساس اور تازگی باقی رہتی ہے۔ ڈپریشن نہیں ہوتی ہے۔ یہ فٹنس اور مضبوطی کا احساس اصل صحت ہے۔ اس لئے کسی دن بھی ناغہ نہ کریں۔ ایکسرسائز کرنے کے بعد جو جسم میں طاقت اور تازگی کا احساس ہے، یہ ہی اصل صحت ہے۔ صحت کا مطلب یہ ہے کہ جسم کی طاقت ہمیشہ بڑھتی جائے۔ مسلسل 40 سال تک جسم کی طاقت اور گروتھ بڑھتی جائے۔ اس کا نام صحت ہے۔ صحت طاقت کا دوسرا نام ہے۔ جسم کا بیماریوں سے دور ہونا صحت نہیں بلکہ جسم کا تمام بیماریوں سے دور ہونے اور مضبوط ہونے کا نام صحت ہے۔ صحت کہتے ہیں: جسم کا بیماریوں سے محفوظ ہونا اور طاقتور ہونا۔ اگر آپ کو کوئی بیماری نہیں مگر آپ کا جسم کمزور ہے تو آپ صحت مند نہیں ہیں۔ آپ اس وقت صحت مند ہوں گے جب آپ کے جسم میں باڈی بلڈر جیسی طاقت ہوگی۔ تو آپ کو معلوم ہوا کہ صحت دو چیزوں کا نام ہے۔ ا۔ ہر بیماری سے دور ہونا۔ ۲۔ جسم کا مضبوط ہونا۔ اس لئے اپنے آپ کو بیوقوف نہ بنائیں۔ میں نے جو آپ کو بات بتائی ہے وہ بڑی قیمتی ہے۔ آپ اپنے قریب اکثر لوگوں کو دیکھیں گے کہ وہ صحت صرف بیماریوں سے دور ہونے کو کہتے اور سمجھتے ہیں جب کہ حقیقت ایسی بالکل نہیں۔ جس کا جسم مضبوط ہے وہ ہی صحت مند ہے۔ آپ کی صحت کا اس بات سے اندازہ لگایا جائے گا کہ آپ میں دوڑنے کی کتنی صلاحیت ہے۔ وزن کا کم یا زیادہ ہونا بھی صحت میں خلل ڈالتا ہے۔ آپ کا وزن نارمل ہونا چاہئے۔ اگر آپ کا جسم کمزور ہے تو آپ ایک بیماری سے نکلیں گے اور دوسرے بیماری میں گر جائیں گے۔ بار بار بیمار ہونے کا سلسلہ چلتا رہے گا۔ یہ تب رکے گا جب آپ طاقتور بنیں گے۔ ایک سال میں ایک دو بار سے زیادہ بیمار ہونا صحیح نہیں ہوتا۔

نیند اچھی کریں۔ ہر روز رات 10 بجے سو جایا کریں۔ ہر روز رات 10 بجے سونے سے سینہ میں تیزابیت نہیں ہوتی اور دماغی صحت اچھی رہتی ہے۔

ایک بات خوب یاد رکھنا کہ معدہ میں گرمی، پیٹ کو سخت، قبض اور سینہ میں تیزابیت کبھی نہ ہونے دینا۔ اگر ہو جائے تو ایک گلاس پانی میں تین عدد لیمن، ایک چمچ اسپغول، ایک چمچ تخم ملنگا، نصف چمچ کالا نمک ڈال کر پی لینا۔ اس سے پیٹ خوب صاف ہو جائے گا۔ یہ کام آپ ہر دوسرے یا تیسرے دن کر سکتے ہیں۔ جب معدہ صحیح ہو جائے تو چھوڑ دیں۔ یہ کام صرف بوقت ضرورت کریں۔

میں نے اس مضمون میں معدہ کی خراب، مردانہ کمزوری، ڈپریشن اور دماغی خرابیاں، بڑھاپے، کمزوری، قبض، سینہ کی جلن اور ماسٹربیشن کو چھوڑنے کے طریقہ بتا دئے ہیں۔ ان پر عمل کریں۔ ان شاء اللہ، سب مسائل حل ہوں گے۔ ہمت نہ ہارنا۔

<u>یہ مضمون میری ذات پر ایک قرض کی طرح تھا۔ میں کافی سالوں سے اس موضوع پر سب کچھ لکھنا چاہتا تھا، الحمدللہ، آج یہ لکھ دیا ہے۔ ان شاء اللہ، یہ اپنی نوعت کا جامع اور مفید ترین مضمون ہوگا۔ اللہ تعالی مجھے اور آپ کو اس سے دونوں جہانوں میں نفع دے۔</u>

مردانہ کمزوری پر دوسرا بڑا مضمون:

مردانہ کمزوری کا علاج

مردانہ زنانہ بانجھ پن کو ختم کرنے اور اولاد نرینہ حاصل کرنے کے لئے کچھ اہم ہدایات اور نسخہ

مردانہ طاقت کے لئے نسخہ صابری

بدھ، 22 مارچ، 2023

میرا کافی مہینوں سے آپ سب دوستوں سے وعدہ تھا کہ میں آپ سب کو ایک عظیم تحفہ دوں گا۔ میں اس نسخہ کی تلاش اور مریضوں پر تجربہ میں مصروف تھا۔ بہت سے نسخہ جات اور ادویہ کے استعمال کے بعد اس نسخہ پر آکر دل مطمئن ہوا ہے۔ آپ کو معلوم ہے، کہ میں صرف پڑھی اور لکھی بات پر یقین نہیں کرتا جب تک اس کو آزمائش کے مراحل سے نہ گزالوں۔ مردانہ طاقت کی بحالی اور قوت باہ کو ہمیشہ کے لے قائم رکھنے پر میری تحقیقات مکمل ہو چکی ہیں۔ میں اپنے پاس آنے والے مریضوں کا پہلے تین ماہ کچھ علاج و معالجہ کرنے کے بعد تمام زندگی کے لئے ان کو یہ نسخہ لکھادے دیتا ہوں اور ساتھ میں کچھ ہدایات کر دیتا ہے۔ الحمدللہ، اس نسخہ اور ہدایات سے بہت سے لوگ فائدہ حاصل کر رہے ہیں۔ آپ سب کی دعائیں لینے کے لئے یہ نسخہ صابری آپ سب کے ساتھ شیئر کرنے لگا ہوں۔ میرے لئے کچھ دعائیں کلمات لکھ دینا یہ ہی اس طویل محنت اور نایاب نسخہ کی قیمت ہے۔ اولاد جیسی عظیم نعمت حاصل کرنے کے لئے کچھ خرچہ کرنا پڑے گا۔

یہ نسخہ کافی مہینوں کی تحقیق اور ریسرچ کے بعد مکمل ہوا ہے۔ بہت سے لوگوں نے اس سے بہت فائدہ حاصل کیا ہے حتی کہ ایک شخص نے کہا کہ میں نے اپنی زندگی میں بہت سے نسخے اور ویاگرہ وغیرہ استعمال کئے ہیں مگر اس قدر مفید اور قوت بخش نسخہ نہیں دیکھا۔ یہ نسخہ میں اپنی زیر علاج تمام مریضوں کو دیا کرتا ہوں۔ اللہ تعالی اپنے فضل سے سب کے لئے نافع بنائے۔ اس نسخہ کی ترتیب اور تحقیق کے پیچھے میری ایک طویل کہانی ہے۔ الحمدللہ، اس کا پائے تکمیل تک پہنچ جانا ہی بہت بڑے انعام کی بات ہے۔ یہ مرد و عورت دونوں کے لئے یکساں مفید ہے اور مردانہ زنانہ طاقت کو زیادہ کرتا ہے۔ یہ جرثوموں کو بڑھاتا اور لیکوریا کو روکتا ہے۔ یہ ہر شادی شدہ انسان کے لئے ہر روز کھانا ضروری ہے۔ یہ مرد کے لئے بھی ضروری ہے اور عورت کے لئے بھی ضروری ہے۔ جس طرح جسم کو عموما طاقت دینے لے لئے آپ عام غذائیں کھاتے ہیں اسی طرح مردانہ زنانہ طاقت کو برقرار رکھنے کے لئے اس نسخہ کا استعمال غذا کے ساتھ ضروری ہے۔ یہ حاملہ عورت کے لئے بھی بہت ہی مفید نسخہ ہے۔ اگر آپ کے جسم میں کوئی رکاوٹ موجود نہ ہوئی تو یہ بے پناہ طاقت دے گا، ان شاء اللہ۔ تقریبا 10000 کے قریب میں یہ نسخہ تیار ہوگا۔

پہلا نسخہ:

❖ قوت باہ کے لئے زعفرانی نسخہ صابری اور ڈمیانہ

۱۔ زعفران 10 گرام۔ ۲۔ تخم اوٹنگن 60 گرام۔ ۳۔ ستاور 60 گرام۔ ۴۔ تالمکھانہ 60 گرام۔ ۵۔ ثعلب پنجہ 60 گرام۔ ۶۔ ثعلب مصری 60 گرام۔ ۷۔ موصلی سفید 100 گرام۔ تخم بادام 60 گرام۔، اخروٹ 60 گرام۔، کاجو 60 گرام۔، پستہ 60 گرام۔ چلغوزہ 60 گرام۔ س

اپنے شہر کے سب سے بڑے پنسار سٹور سے لے کر ان سے ہی پسوانے ہیں۔ یہ سفوف بن جائے گا۔ دواء تیار ہے۔ اس کو کسی اچھے سے ڈبے میں محفوظ کر لیں۔ رات کے کھانے کے تین گھنٹہ بعد دو چائے کے چمچ لے کر، آدھا کلو نیم گرم دودھ کے ساتھ کھانا ہے۔

دودھ کے بغیر یہ نسخہ استعمال کرنا درد سر کا سبب بنتا ہے۔ نیز بہت زیادہ مقدار میں بھی استعمال کرنا درد سر کا سبب بنتا ہے، نیز وہ لوگ جن کے معدہ میں بہت زیادہ گرمی ہوتی ہے ان کو بھی نقصان کرتا ہے۔

کھانے کے بعد نصف کپ پانی میں Damiana Q کے 1 قطرے ڈال کر پینے ہیں۔ دواء جرمنی شوابے کی خریدنی ہے۔

اگر آپ بیماریوں کے گھر ہیں، یا کسی بڑی بیماری میں مبتلاء ہیں، تو ان تمام ہدایات پر عمل کرنے سے بھی آپ کی مردانہ اور زنانہ طاقت بحال نہیں ہو گی۔ پہلے اپنا کسی باعتماد ہومیو ڈاکٹر سے مستقل علاج کروائیں اور اپنا کوئی فیملی ہومیو پیتھک ڈاکٹر بنائیں پھر ان ہدایات پر عمل کر کے بھرپور طاقت حاصل کی جا سکتی ہے۔

اگر آپ پر جادو کے اثرات ہیں، تو پہلے اس کا مستقل علاج کریں، پھر ان ہدایات پر عمل کریں۔اس لئے کہ جادو سے انسانی جسم میں بندش آجاتی ہے،اس سے کوئی غذا اثر کرتی ہے اور نہ ہی کوئی دواء اثر کرتی ہیں۔

اگر آپ کو پیٹ بڑھا ہوا ہے، یا سینہ میں تیزابیت رہتی ہے یا فم معدہ میں درد ہوتا ہے یا سینہ میں جلن ہوتی ہے یا مسلسل قبض رہتی ہے یا بھوک پیاس بہت کم ہے, تو پہلے اپنے نظام انہظام کی اصلاح کریں، پھر ان ہدایات پر عمل کریں۔نظام انہضام کی خرابی کو ٹھیک کرنے کے لئے میرا مضمون اسی کتاب صابری میٹیریا میں موجود ہے۔وہ پڑھ لیں۔اگر ہاضمہ خراب ہو، تو نہ دواء اثر کرتی ہیں اور نہ ہی غذا۔

یہ نسخہ ہر انسان کو فائدہ نہیں دیتا بلکہ صرف 60% لوگوں کو ہی اس سے فائدہ ہوتا ہے۔اس لئے کہ لوگوں میں میازم کی رکاوٹیں، روحانی بندشیں، بیماریوں کی رکاوٹیں،گناہ کی رکاوٹیں اور امراض کی رکاوٹیں موجود ہوتی ہے، جو اس نسخہ کو اثر کرنے نہیں دیتی ہیں۔اس لئے زیادہ بہتر ہے کہ کسی کامل اچھے باعتماد ڈاکٹر سے علاج کروایا جائے اور پھر یہ نسخہ استعمال کیا جائے۔ہاں، اس نسخہ کی صحت اور افادیت میں کوئی شک نہیں، باقی رکاوٹیں تو رکاوٹیں ہوتی ہے، اگر ان کی وجہ سے نسخہ اثر نہ کرے تو اس نسخہ پر ملامت نہ کرنا۔

میں نے بے شمار حکیموں کے نسخہ جات پر تحقیق کرنے کے بعد یہ نسخہ بنایا ہے۔یہ بہت جامع اور مفید نسخہ ہے۔ان شاء اللہ، اکثر لوگوں کو فائدہ دے گا۔

❖ پھولمکھانہ اور ڈمیانہ

اس نسخہ پر خرچہ کچھ زیادہ ہوتا ہے۔اگر آپ یہ نہیں بنا سکتے تو اس کا نعم البدل یہ ہے کہ آپ کسی بڑے پنسار سٹور سے آدھا کلو پھول مکھانے لے کر آئیں۔رات سونے سے قبل ایک گھنٹہ ایک پاؤ نیم گرم دودھ میں ایک مٹھی بھر پھول مکھانے ڈال کر ۱۰ منٹ کے لئے رکھ دیں۔کچھ دیر میں وہ نرم ہو جائیں گے۔جب نرم ہو جائیں تو چمچ کے ساتھ کھا لیں۔اس کے بعد دودھ پی لیں۔یہ ہر روز کھائیں۔میں نے یہ بہت سے لوگوں کو یہ دئے ہیں۔الحمدللہ، سب کو فائدہ ہوا ہے۔تین ماہ کے اندر اندر مردانہ طاقت بالکل ٹھیک ہو جاتی ہے۔اس کے ساتھ ڈمیانہ Q کا بھی دودھ پینے کے بعد پانی میں ایک قطرہ ڈال کر ضرور پینا ہے۔میں مردانہ طاقت کے لئے مریضوں کو اکثر پھولمکھانے اور ڈمیانہ ہی دیا کرتا ہوں۔اچھا رزلٹ ہے۔یہ دو نسخہ جات ہیں:۱، نسخہ زعفرانی اور ڈمیانہ، ۲، نسخہ پھولمکھانہ اور ڈمیانہ۔آپ ان دونوں میں سے ایک استعمال کر لیں۔ساتھ نیچے دی گئی ہدایات پر بھی عمل کریں۔

اگر آپ ٹائیفائیڈ کے مریض ہیں تو پہلے اپنے ٹائیفائیڈ کا علاج کروالیں۔پھر نہ کہنا کہ نسخہ نے اثر نہیں کیا۔

❖ مردانہ تمام امراض کے علاج کے لئے ایک مجرب مالش

ہر روز صبح نہا کر اور رات سونے سے پہلے ناریل کے تیل کی ۵ منٹ ہلکی ہلکی، آٹا گونڈھنے کی طرح عضو اور خصیوں پر مالش کرنی ہے۔پھر کپڑے پہن لینے ہیں۔بعد میں ناف میں بھی لگائیں اور سر پر بھی لگائیں۔مالش کے بعد دھونا نہیں ہے اور پانی سے دور رہنا ہے۔اس سے انتشار بڑھے گا، ٹائمنگ بڑھے گی، مردانہ جرثومے پیدا ہوں گے، لذت بڑھے گی، عضو کا سائز بڑھے گا، اس کی رنگت اچھی ہو گی۔ایک سال میں ہی ان شاء اللہ، عضو اور ٹسٹیز کا سائز بڑھ جاتا ہے۔اس سے آپ کی طاقت بڑھے گی۔میں یہ مساج ان مریضوں کو دیتا ہوں جن کے عضو کا سائز کم ہے۔اگر آپ کے عضو خاص کا سائز کم ہے تو آپ بھی یہ مالش کر سکتے ہیں۔یہ ان کے لئے اللہ تعالی کی بڑی نعمت سے کم نہیں ہے۔یہ میرا اور بے شمار ڈاکٹر کا آزمودہ مالش کا طریقہ کار ہے۔یہ بہت عمدہ مارلش ہے۔ان شاء اللہ پہلے دن ہی بہتری آنی شروع ہو جائے گی۔نہانے کے لئے سب سے بہتر ٹائم صبح 5 بجے کا ہے یا کم از کم ناشتہ سے قبل۔

یہ مارش عضو کا سائز بڑا کرنے کے لئے ہے۔اس سے بہت سے لوگوں کے عضو کے سائز بڑے ہوئے ہیں۔اگر آپ بھی اس کی خواہش مند ہیں تو یہ مالش کر سکتے ہیں۔

❖ دیسی گھی کا مردانہ طاقت پر اثرات

دیسی گھی کا مردانہ طاقت اور جماع کے بعد ہونے والی کمزوری کو ختم کرنے میں بہت ہی زیادہ اثر ہے۔یہ معدہ کو بھی صحیح کرنے میں غیر معمولی اثر رکھتا ہے۔یہ اچھا کولسٹرول بڑھا کر جسم کی گروتھ اور نیند کو بھی بہتر کرتا ہے۔یہ ہڈیوں کو مضبوط کرنے میں سب سے زیادہ اثر رکھتا ہے۔یہ وہ چیز ہے جو انسان کی ہر قسم کی گروتھ کرنے کے لئے کافی ہے۔اس لئے یہ حاملہ عورت اور نومولود بچے کے لئے انتہائی مفید ہے۔

طریقہ استعمال: صبح کے کھانے اور رات کے کھانے کے دو گھنٹہ بعد ایک گلاس دودھ میں دو دو چمچ ڈال کر پیا جائے۔

نوٹ: یہ بات خوب یاد رکھنا کہ: خالی پیٹ نہ پینا۔ اس سے معدہ میں گرمی ہو کر معدہ خراب ہو جائے گا اور السر معدہ ہو جائے گا۔ نیز کھانے کے فوراً بعد بھی نہیں پینا۔ اس سے روٹی ہضم کرنے میں مشکل ہوتی ہے۔ نیز ایک وقت میں دو چمچ سے زیادہ نہیں پینا۔ یہ دودھ کے ساتھ پینے سے زیادہ اچھا رزلٹ دیتا ہے۔

رات کو سونے سے قبل ایک گلاس دودھ میں تین دیسی انڈے اور دو چمچ دیسی گھی ڈال کر کھانے سے بھی بہت ہی زیادہ مردانہ طاقت حاصل ہوتی ہے۔

یہ بات خوب یاد رکھنا کہ بہت زیادہ کھانا اور بہت کم کھانا مردانہ طاقت کم کرتے ہیں۔ اکثر لوگوں کو اس کا علم نہیں ہے۔ ہاں، ایکسرسائز بالکل نہ کرنا بھی مردانہ طاقت کو کم کرتا ہے۔ موٹاپہ، فیٹی لیور اور بار بار کھانے کی عادت بھی مردانہ طاقت کم کرتی ہیں۔

❖ اندرونی طور پر مردانہ طاقت کے لئے غذائیں اور کچھ ہدایات

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی جنسی طاقت ہمیشہ قائم رہے یا وہ واپس آجائے یا وہ بڑھ جائے تو اس کے لئے آپ کو بہت سے ضروری کام کرنے ہوں گے۔ کسی ایک چیز سے مردانہ کمزور دور نہیں ہوتی بلکہ اس کے لئے مختلف قسم کے ضروری کام کرنے ہوں گے۔ میں ان کو نمبر وار ذکر کرتا ہوں۔

۱۔ فیٹ (چکنائی)۔ ۲۔ پروٹین۔ ۳۔ مگنیشیم، فاسفورس، کیلشیم۔ ۴۔ کولسٹرول۔ ۵۔ فائبر۔ ۶۔ مناسب مقدار میں کاربوہائیڈریٹ۔ ۷۔ جسم میں فاسد بلغم کا اخراج۔ ۸۔ ایکسرسائز۔ ۹۔ اچھی نیند۔ ۱۰۔ صفائی اور نہانے کی عادت۔ ان سب کی تفصیل یہ ہے:

چکنائی:

یہ بات خوب یاد رکھنا کہ جسم میں تری (چکنائی) کی کمی سے تمام تر مردانہ امراض پیدا ہوتے ہیں۔ جسم میں چکنائی (تری) کی کمی جنسی ہارمون کو کم کرتی ہے۔ جسم میں ناریل کے تیل، دیسی گھی، بادام کے تیل، اور مکھن کی کمی مردانہ کمزوری پیدا کرتی ہے۔ یعنی جسم میں چکنائی کی کمی سے مردانہ طاقت کم ہو جاتی ہے۔ اس لئے ان سب کو اندرونی بیرونی طور پر ضرور استعمال کریں۔ یہ انسانی جسم کے لئے بہت ہی زیادہ ضروری ہیں۔ ان تین تیلوں میں سے کوئی ایک تیل ضرور کھائیں۔ سب سے زیادہ اچھا رزلٹ دیسی گھی کا ہے۔ کھانے کا طریقہ کار یہ ہوگا کہ: صبح شام ایک ایک چمچ دیسی گھی یا زیتون کا تیل یا ناریل کا تیل سالن میں ڈال کر ضرور کھائیں۔ ان میں سے کوئی بھی ایک چمچ ڈال لینا کافی ہوگا۔ ان میں سے سب سے بہتر دیسی گھی ہے۔ اس سے جسم میں خشکی اور دماغ میں ڈپریشن نہیں ہوگی۔ بکرے کا مغز بھی فیٹ (چکنائی) میں آتا ہے۔ کبھی کبھی وہ بھی کھانا چاہئے۔ رات کو سونے سے قبل ایک گلاس دودھ میں دو چمچ زیتون کا تیل ڈال کر پینے کی عادت بھی بنائیں۔ ہر قسم کے بازی گھی اور آئل سے بالکل پرہیز کریں، اس لئے کہ یہ ٹی بی بیماری اور جسمانی کمزوری کا سبب بنتا ہے۔ اس وقت تک دنیا میں زیادہ بیماریاں نہیں تھی جب تک لوگ دیسی گھی کھاتے تھے، اور جب سے ڈالڈا بناسپتی صوفی وغیرہ فیکٹری گھی آئل آئے ہیں تب سے کولسٹرول، یورک ایسڈ، نامردگی، ٹی بی، اور بیماری عام ہو چکی ہیں۔

فائدہ: جسم میں چکنائی زیادہ کرنے کے لئے بہت سے لوگوں کو دودھ بادام اور ناریل گری کی کھیر بنا کر کھانے کی عادت ہے۔ ایک کلو دودھ میں ۲۱ بادام اور کچھ گرم ڈال کر کھیر بنا کر کھانے سے بھی جسم میں چکنائی (تری) بڑھتی ہے۔ اس کھیر میں بادام اور گری کے سواء کوئی چیز نہیں ڈالنی۔

فائدہ: میں نے بہت سے نوجوانوں کی جنسی طاقت کو پورا کرنے کے لئے رات کو ایک پاؤ دودھ میں ایک مٹھی بھر پھولمکھانے ڈال کر کھانے کو بھی کہا تھا۔ اس سے بھی جنسی طاقت دن بدن بڑھتی ہے۔ مجھے معلوم ہوا کہ مجھ سے پہلے بھی بہت سے لوگوں کی یہ عادت تھی۔

رات کو سونے سے قبل ایک گلاس دودھ پینے کی عادت ہمیشہ رکھیں۔ اس سے قبض نہیں ہوتی، نیند پر سکون آتی ہے، اور کھانا بہت آسانی سے ہضم ہوتا ہے۔ ایک گلاس دودھ میں دو چمچ زیتون کا تیل بھی ڈال لیا کریں۔

مگر یہ بات خوب یاد رکھنا کہ: مردانہ زنانہ کمزوری کو دور کرنے کے لئے صرف چکنائی کافی نہیں بلکہ مناسب چکنائی کے ساتھ بقیہ ضروری غذائی اجزاء، اچھی نیند، مناسب وزن اور ورزش بھی ضروری ہے۔

مگنیشیم، فاسفورس، کیلشیم وغیرہ معدنیات کا جنسی طاقت میں کردار:

سکری کھجور اور ٹائمنگ: کھجور کا مردانہ طاقت پر گہرا اثر ہے، اس لئے ہر روز 7 عدد سکری کھجور کھانے کی عادت بنائیں۔ اگر آپ اپنی غذا صرف صبح شام کھانے کے بعد 7، 7 عدد صرف سکری کھجور ہی شامل کر لیتے ہیں تو تمام زندگی آپ کو مردانہ کمزوری نہیں ہوگی۔ مچھلی کے بعد مردانہ طاقت کے لئے مجھے سکری کھجور سب سے زیادہ پسند ہے۔ اس کا بہت ہی گہرا اثر ہوتا ہے۔ ٹائمنگ بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ میں نے بہت سے مریضوں کو یہ کھانے کو کہا ہے۔ سب کو فائدہ ہوتا ہے۔ بلکہ میری خواہش یہ ہے کہ ہر شادی شدہ مرد

اور عورت ہر روز 7 عدد سکری کھجوریں صبح یا شام کے کھانے کے بعد کھایا کریں۔ایک دن میں 14 عدد کھانا زیادہ بہتر ہے۔اگر سکری کھجور نہ ملے تو مبروم یا عجوہ کھجور بھی کھا سکتے ہیں۔اگر وہ بھی نہ ملے تو عام ایرانی کھجور بھی کھا سکتے ہیں۔ میں نے اپنے معمولات میں کھجور کو شامل کیا ہوا ہے۔کھجور تھکاوٹ ختم کرتی،خون بڑھاتی اور مردانہ طاقت کو بحال رکھتی ہے۔یہ یومیہ روٹین میں شامل ہونی چاہئے۔اصل حقیقت یہ ہے کہ کھجور میں کیلشیم،مگنیشیم،اور فاسفورس مناسب مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔یہ جنسی طاقت کو بڑھاتے ہیں۔کھجور جتنی پکی ہوگی اتنے ہی اس میں وٹامن اور منرل زیادہ ہوں گے۔کھجور کا ایک اہم ترین فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ تھکاوٹ کو ختم کرتی ہے۔آپ جتنا بھی کام کرکے تھک چکے ہیں،آپ چھوٹی 14 اور بڑی 7 کھجوریں کھائیں،ان شاء اللہ آدھے گھنٹے تک تھکاوٹ ختم ہو جائے گی۔اگر کھجور کے ساتھ ایک گلاس دودھ بھی پیا جائے تو اور زیادہ بہتر ہوگا۔کھجور کو اپنی زندگی اور یومیہ خوراک کا حصہ بنائیں۔کھجور مٹن کی طرح جنسی طاقت کے لئے بے حد مفید ہے۔میں نے اپنی زندگی میں جتنی بھی چیزیں جنسی طاقت کو بڑھانے کے لئے استعمال کروائی ہیں ان میں سب سے زیادہ مفید کھجور مچھلی،مٹن،اور دیسی گھی نکلے ہیں۔ہر روز کچھ کھجوریں کھائیں،ہر روز دیسی گھی سالن میں استعمال کریں،ہفتہ میں دو بار مچھلی اور دو بار مٹن کھائیں۔

کشمش: کھجور کے بعد مردانہ طاقت کے لئے بے حد مفید اور مؤثر چیز کشمش ہے۔اس کا مردانہ طاقت پر کھجور سے زیادہ اثر ہے۔یہ جسم سے ٹی بی کو بھی ختم کرتی،فاسد بلغم کو ختم کرتی،بھوک کو بہتر کرتی اور جرثوموں کو بڑھاتی ہے۔رات کو سونے سے قبل ایک مٹھی بھر کشمش کھانا آپ کو ہمیشہ کے لئے جوان مرد رکھے گی۔یہ اچھی عادت ہے۔کشمش اور منقہ کے ایک جیسے ہی فوائد ہیں۔

گوشت:

گوشت میں کولسٹرول،پروٹین،مگنیشیم،فاسفورس،کیلشیم وغیرہ سب کچھ مناسب مقدار میں موجود ہوتا ہے اس لئے جنسی طاقت پر اس کا گہرا اثر ہے۔چھوٹے پائے یا دیسی مرغی یا چھوٹا گوشت بھی مردانہ طاقت پر بہت اچھا اثر رکھتی ہے۔میں نے دیکھا ہے کہ :ایسے لوگ جو ہر روز مٹن کھاتے ہیں ان کو کبھی بھی مردانہ کمزور نہیں ہوتی ہے۔وہ لوگ جن کی یومیہ غذا میں مٹن (چھوٹا گوشت) شامل ہوتا ہے،ان کو کبھی بھی مردانہ کمزوری نہیں ہوتی۔ہفتہ میں تین بار ایک ایک پاؤ گوشت کھانا کافی ہوتا ہے۔بڑا گوشت اور برائلر مرغی نہ کھائیں۔

مردانہ طاقت کے لئے گوشت میں سب سے زیادہ مشہور اور مفید مچھلی ہے۔یہ فوری طور پر جرثوموں کو زیادہ کرتی،اور ٹیسٹز کا سائز بڑھاتی ہے۔یہ مردانہ طاقت کے لئے اعلیٰ ترین غذا ہے۔

کولسٹرول:

ہر روز ناشتہ میں دو بوائل انڈے کھانے کی عادت ڈالیں۔اس سے جسم میں کولسٹرول لیول بہتر رہتا ہے۔جنسی ہارمون اور بقیہ تمام تر ہارمون کو بنانا کے لئے کولسٹرول ضروری ہے۔حتیٰ کہ عضو خاص کے انتشار کے لئے اور سختی کے لئے بھی کولسٹرول ضروری ہوتا ہے۔ایک دن میں جتنا کولسٹرول جسم کو چاہئے اتنا 2 انڈوں میں موجود ہوتا ہے۔جن لوگوں کے جسم میں کولسٹرول کی کمی ہوتی ہے،کے عضو میں سختی کم ہوتی ہے۔ہمارے جسم کے تمام سیل کو بنانے کے لئے جسم کو کولسٹرول کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہاں اگر جسم میں کولسٹرول زیادہ ہو تو ہومیوپیتھک دواء میڈورینیم 1M اس کو نارمل کر دے گی۔ان شاء اللہ،اس کی صرف ایک ہی خوراک کافی ہے۔

آئرن کی مناسب مقدار!

مردانہ طاقت کو بحال رکھنے اور بڑھانے کے لئے خون کی مقدار کا پورا ہونا بھی ضروری ہے۔اس لئے ہفتہ میں دو بار "بکرے کی کلیجی" کھانے کی عادت خون کو ہمیشہ پورا رکھے گی اور مردانہ کمزوری نہیں ہوگی۔ماسٹربیشن اور زیادہ جماع سے خون کی کمی ہو جاتی ہے۔وہ کلیجی سے دور ہو جاتی ہے۔خون کی کمی سے نیند بھی کم ہو جاتی ہے۔زیادہ دیر تک سونا مشکل ہو جاتا ہے۔کلیجی میں آئرن سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔اس لئے خون کی کمی کو پورا کرنے کے لئے یہ ایک لاجواب چیز ہے۔ہفتہ میں دو بار مچھلی،دو بار بکرے کا گوشت یا کلیجی کھانے کی عادت بنائیں۔ہفتے کے بقیہ تین دنوں میں سبزیاں اور دالیں۔میں نے دیکھا ہے کہ جس قدر خون کی کمی کلیجی دور کرتی ہے اس قدر کوئی دوسری خوراک دور نہیں کر پاتی۔میں خون کی کمی کے مریضوں کے کلیجی ہی بتاتا ہوں۔

سب سے ضروری بات:

مردانہ طاقت کو بحال رکھنے کے لئے معدہ کا صحیح ہونا بھی شرط ہے تاکہ کھانا پیا صحیح ہضم ہو سکے۔معدہ کو ہمیشہ صحیح رکھنے کے لئے ان چار باتوں پر عمل کریں:۱۔ ہر روز دوپہر کو ایک عدد سیب،دو عدد کیلا،3 عدد انجیر،ان کے ساتھ کوئی سادوسرا فروٹ کھا سکتے ہیں۔آپ نے دوپہر کو صرف فروٹ ہی کھانا ہے۔۲۔ رات کو ایک گلاس دودھ میں دو چمچ زیتون کا تیل ڈال کر پیا کریں۔۳۔ ہر کھانے کے ساتھ سلاد کی ایک پلیٹ کھانے کی عادت ڈالیں۔۴۔ صبح کا کھانا بند کر دیں،کھانا صرف رات کو کھائیں،دوپہر کو صرف

فروٹ کھائیں، صبح دو انڈے زردی کے ساتھ، دو انڈوں کی سفید اور دودھ کا گلاس کافی ہوتا ہے، رات کو سونے سے قبل گری میوہ جات اور ڈرائی فروٹ کھانے کی عادت ڈالیں۔ ان چار عادتوں سے آپ کا ہاضمہ بالکل صحیح رہتا ہے۔ نوٹ: روٹی چاول زیادہ کھانے کی عادت سے بھی معدہ خراب ہوتا ہے۔ اس لئے مناسب مقدار میں روٹی چاول کھائیں۔ ہر روز تین روٹیاں کافی ہوتی ہیں۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے، تو آپ کے لئے ایک پورے دن میں دو روٹیاں ہی کافی ہیں۔ میں نے روٹی چاول کے لئے صرف مغرب کا وقت رکھا ہے۔

اچھی ٹائمنگ کے لئے آپ کا وزن مناسب ہونا بھی ضروری ہے۔ اگر زیادہ ہے تو کم کریں اور کم ہے تو زیادہ کریں۔ اس کو مناسب مقدار پر لے کر آئیں۔ عموماً 63 کلو وزن کافی ہوا کرتا ہے۔ وزن کا کم یا زیادہ ہونا آپ کی مردانہ طاقت پر گہرا اثر رکھتا ہے۔ صبح دوپہر شام جتنی بھوک ہو اتنا کھائیں اور بسیار خوری سے بچیں۔

اپنی غذا میں ہمیشہ رات کے کھانے کے بعد گری میوہ جات اور خشک فروٹ شامل رکھیں۔ ان سب میں مگنیشیم سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ مردانہ طاقت کے لئے مگنیشیم بے حد ضروری ہوتا ہے۔ اس لئے اپنی غذا میں یہ ضرور شامل رکھیں: بادام، آلو بخارہ، پستہ، کاجو، مونگ پھلی، چلغوزہ، اخروٹ، خشک خوبانی،

مردانہ طاقت کو بہت بنانے کے لئے جسم کو مناسب پروٹین کی بھی مقدار چاہئے۔ وہ ہر روز 80 گرام ہے۔ وہ گوشت، دودھ، دہی، پنیر، دالیں جیسا کہ چنا، مسور، لوبیا، سویابین، اور گری میوہ جات سے حاصل ہوتی ہے۔ زیادہ ماسٹربیشن سے اور زیادہ جماع سے جسم میں حرارت کی کمی ہو جاتی ہے، یہ حرارت کی کمی پروٹین سے ہی پوری ہوتی ہے۔ پروٹین کے بے شمار فوائد ہیں۔ مگر اکثر لوگوں کو علم نہیں ہے۔ پروٹین کی زیادہ تفصیل میرے متوازن غذا والے مضمون میں موجود ہے۔

اپنے آپ کو ڈپریشن اور غم سے بچا کر رکھیں۔ جب بھی پریشان ہو تو نیٹرم میور 200 کا ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ڈال کر پی لیں۔ ڈپریشن انسان کو ناکارہ کر دیتی ہے۔ اگر آپ ڈپریشن کے مریض ہیں تو نیٹرم میور 200 کی ہر دس دن بعد ایک ڈوز لیں۔ ٹوٹل 10 ڈوزیں لینی ہیں۔ اس کے بعد نیٹرم میور 1M کی چار ڈوزیں لیں۔ ہر چالیس دن بعد ایک ڈوز لینی ہے۔ اس سے ڈپریشن ختم ہو جائے گی۔

ورزش کریں۔ یہ ایسے ہی ضروری ہے جیسے کھانا کھانا ضروری ہے۔ ایکسرسائز میں ہر بیماری کا علاج ہے۔ یہ دماغی اور جسمانی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ: ہر روز 11 منٹ تیز رفتار کے ساتھ دوڑ لگانا 24 گھنٹوں کے لئے کافی ہے۔ اگر دوڑ نہیں سکتے تو 20 منٹ تیز رفتار کے ساتھ واک کر لیا کریں۔ آپ ورزش کو کھانے کی طرح اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔ اچھی صحت کے لئے اچھی غذا کے بعد سب سے ضروری چیز مناسب ورزش ہے۔ ایکسرسائز کا مردانہ طاقت پر گہرا اثر ہے، مگر اکثر لوگوں کا اس کے بارے میں علم کم ہے۔ ہر روز ایکسرسائز کرتے رہنے سے جسم کا (stamina) مسلسل بڑھتا جاتا ہے۔ ہر روز مختلف قسم کی ایکسرسائز کرنے کی عادت ہمیشہ رکھیں۔ جم جائیں مگر ایلوپیتھک میڈیسن، سٹیرائڈ انجیکشن، ٹیسٹوسٹیرون انجیکشن اور ڈبے والے پروٹین سے دور رہیں۔ ہفتہ میں ایک دن ہر چیز سے چھٹی کر کے انجوائے اور سیلیبریٹ کریں۔

کھانا کھانے کے بعد 100 قدم ضرور چلیں۔ کھانے کے بعد فوراً بیٹھ جانے سے سینہ میں تیزابیت ہوتی ہے۔ وہ صحیح طرح سے ہضم نہیں ہوتا۔

اپنے جرثوں کو مناسب مقدار میں ہی خارج کریں۔ بہت زیادہ جماع کرنا یا ماسٹربیشن کرنا، آپ کی جنسی طاقت، جسمانی طاقت، دماغی طاقت کے لئے برا ہے۔ اس سے کمزوری ہوتی ہے۔ اگر صحت کے تمام اصولوں پر عمل کرنے کے ساتھ زیادہ جماع کی بھی عادت ہو گی یا ماسٹربیشن کی بھی عادت ہو گی تو ان اصولوں پر عمل کرنا بھی فائدہ نہیں دے گا۔ علاج، غذا کے ساتھ پرہیز بھی ضروری ہوتی ہے۔ جلد شادی کریں، اور اپنے آپ کو اپنی ذمہ داریوں میں مصروف رکھیں۔ بہت زیادہ کھانا، بہت زیادہ کام کرنا، بہت زیادہ ایکسرسائز کرنا اور بہت زیادہ جماع کرنا صحت کے لئے نقصان دے ہے۔

اچھی صحت کے لئے اچھی نیند شرط ہے۔ اس لئے رات 8 گھنٹے کی نیند ضروری پوری کریں۔ نیند رات ۱۰ سے صبح 5 تک۔ دن کو بھی ایک گھنٹہ قیلولہ کریں۔

ہر روز صبح ضرور نہائیں۔ نہانے سے خون کی گردش بہتر ہوتی ہے اور جسم فرش رہتا ہے۔

صبح ۱۰ بجے سے پہلے ایک گھنٹہ سورج کی دھوپ میں ضرور بیٹھیں۔ اس سے وٹامن ڈی ملتا ہے۔

بعض لوگوں کو زیادہ ماسٹربیشن کی وجہ سے ارکٹائل ڈسفنکشن ہو جائے تو اس کی دواء رسٹاکس ہے۔ یہ عضو میں تناؤ پھر سے لے آتی ہے۔ رسٹاکس 1M میں ہر دس دن بعد ایک ڈوز دیں۔ ٹوٹل 8 ڈوزیں۔ اگر ماسٹربیشن زیادہ کرنے سے بی پی لو رہنے لگ جائے تو اپنی غذا میں ہر روز 50 گرام بکرے کی کلیجی (جگر) شامل کر لیں۔ جگر سے آئرن زیادہ ملتا ہے۔ اس سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ وقتی طور پر بی پی کو نارمل کرنے کے لئے آرنیکا 200 کی ایک ڈوز لیا کریں۔ مگر مستقل خون کی کمی کلیجی سے ہی دور ہو گی۔

لمبی زندگی اور صحت مند زندگی کے راز (Healthy Lifestyle) والے مضموں میں اوپر بیان ہو چکے ہیں۔ وہ دوبارہ سے پڑھ لیں۔ آپ ان اصولوں پر عمل کریں۔ آپ اپنی زندگی اور صحت بچا سکتے ہیں۔ اگر مشکل ہو تو مجھ سے رابطہ کر لیں۔ میں نے اس کتاب میں سوپر ڈائٹ پلین کا بھی ذکر کیا ہے۔ آپ اگر صرف اس پر ہی عمل کریں گے تو بھی اپنے آپ کو بچا سکتے ہیں۔ ان تمام ابحاث کا خلاصہ یہ ہے کہ اچھی صحت کے تمام اصولوں پر عمل کریں اور اپنے آپ کو بچا لیں۔ میں نے اس کتاب میں اچھی صحت کے لئے تمام ضروری اصول بتا دئے ہیں۔

بڑے راز کی بات اور عمدہ نصیحت:

میں آخر میں آپ کو سب سے ضروری بات بتاتا ہوں وہ یہ کہ :آپ اپنی جسم کی طاقت اور توانائی کا خوب خیال رکھیں۔اس کو دن بدن زیادہ کرتے جائیں۔اچھی غذا، اچھی ورزش،اور اچھی نیند وغیرہ کی مدد سے۔نیز اپنے جسم کو بہت زیادہ کام کرکے تھکائیں بھی نہ۔بہت زیادہ پریشانی بھی نہ لیا کریں۔اپنے آپ کو خوش رکھنا سیکھیں۔جیسے جیسے آپ کے جسم کی طاقت زیادہ ہوتی جائے گی اور قوت برداشت زیادہ ہوتی جائے گی ویسے ویسے آپ کی جسمانی طاقت زیادہ ہوتی جائے گی۔جم (باقاعدہ ایکسر سائز) اور صحت مند غذا صحت کو دن بدن زیادہ بہتر بناتی جاتی ہے۔آپ میرا ایک جملہ ہمیشہ یاد رکھنا کہ :آپ ہر روز صبح دوڑ لگایا کریں،جیسے جیسے آپ کے دوڑنے کی طاقت بڑھتی جائے گی ویسے ویسے آپ کی مردانہ طاقت بڑھتی جائے گی۔اگر آپ دوڑنے کی صلاحیت نہیں رکھتے تو آپ جماع کرنے کی بھی صلاحیت نہیں رکھتے۔

اگر میری باتوں کو پھر بھی سمجھ نہ آئی تو جاپان والوں کی زندگی اور ان کے رہن سہن کا مطالعہ کریں۔پاکستان میں جو کھانے پینے کا شیڈول ہے،وہ بیمار کرنے والا ہے اور جاپانی میں جو کھانے پینے کا طرز ہے،وہ صحت دینے والا ہے۔

آپ بس اپنی صحت کی فکر کریں،مردانہ کمزور خود ہی ختم ہو جائے گی۔آپ نے مجموعی طور پر اپنی صحت کی طرف توجہ رکھنی ہے،مردانہ طاقت دن بدن بڑھتی جائے گی۔مردانہ طاقت کو حاصل کرنے کے لئے جسم کے ہر عضو کا مکمل طور پر صحیح ہونا،غذا کا عمدہ ہونا،ایکسر سائز کرنا اور اچھی نیند کا ہونا ضروری ہے۔کسی ایک چیز سے مردانہ طاقت کو بحال نہیں کیا جاسکتا۔آپ اپنے ذہن سے یہ وہم نکال دیں کہ دنیا میں کوئی ایسی دواء یا غذا یا نسخہ ہے جو مردانہ طاقت کو بحال کر دیتا ہے۔ایسا بالکل نہیں ہے۔وقتی طور پر طاقت آنا اور بات ہے،مستقل طاقت کا رہنا اور بات ہے۔

مردانہ کمزوری پر تیسرا بڑا مضمون:

ٹیسٹو سٹیرون کی کمی سے پیدا ہونی والی امراض کا علاج

مردانہ طاقت پیدا کرنے والے ہارمون (ٹیسٹو سٹیرون) کا تعارف

جسم میں ٹیسٹو سٹیرون کی کمی (مردانہ طاقت کی کمی) کی علامات

اور ٹیسٹو سٹیرون کو بڑھانے والی 7 غذائیں

ٹیسٹو سٹیرون مردانہ جنسی ہارمون ہے، جو خصیوں میں بنتا ہے۔ٹیسٹو سٹیرون ہارمون کی سطح نارمل مردانہ جنسی نشوونما اور افعال کے لیے اہم ہے۔ بلوعنت کے دوران (نوعمری کی عمر میں)، ٹیسٹو سٹیرون لڑکوں کو مردانہ خصوصیات جیسے جسم اور چہرے کے بال، گہری آواز اور پٹھوں کی مضبوطی میں مدد کرتا ہے۔
ٹیسٹو سٹیرون ایک مردانہ جنسی ہارمون ہے جو بلوعنت کے دوران مردوں کی جنسی خصوصیات کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے، جیسے چہرے اور جسم کے بالوں کی نشوونما اور ان کا بڑھنا، آواز کا گہرا ہونا، اور پٹھوں کے بڑے پیمانے اور طاقت میں اضافہ۔ ٹیسٹو سٹیرون سپرم کی پیداوار اور ہڈیوں کی کثافت کو برقرار رکھنے اور بالغ مردوں میں مجموعی جسمانی صحت میں بھی کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔
ٹیسٹو سٹیرون کی سطح عموماً عمر کے ساتھ ساتھ کم ہوتی جاتی ہے۔اس کی وجہ سے۔بڑھتے عمر میں عموماًٹیسٹو سٹیرون کی کمی دیکھی جاتی ہے جس کی وجہ سے مردانہ صحت اور جنسی کارکردگی پر اثر پڑتا ہے۔
مختلف عوامل ٹیسٹو سٹیرون کی سطح پر اثر انداز ہوتے ہیں، جیسے کہ ورزش، وزن، نیند، دوائیوں کا استعمال، اور دوسرے طبّی مسائل۔
اگر کسی شخص کی ٹیسٹو سٹیرون کی سطح بہت کم ہو، تو وہ مختلف علامات جیسے کم جنسی خواہش،
ٹیسٹو سٹیرون۔ یہ کیا کرتا ہے اور کیا نہیں کرتا ہے۔
جب آپ ٹیسٹو سٹیرون کے بارے میں سوچتے ہیں تو ذہن میں کیا آتا ہے؟ مرد؟ جارحانہ؟، بے صبری؟، قسم ظالمانہ سلوک؟ سڑک کا غصہ؟ تشدد؟
برے رویے میں ٹیسٹو سٹیرون کا کردار بڑی حد تک ایک افسانہ ہے۔مزید یہ کہ ٹیسٹو سٹیرون صحت اور بیماری میں دیگر اہم کردار ادا کرتا ہے جو آپ کو حیران کر سکتے ہیں۔مثال کے طور پر، کیا آپ جانتے ہیں کہ ٹیسٹو سٹیرون پروسٹیٹ کینسر میں ایک اہم کھلاڑی ہے؟ یا، خواتین کو بھی ٹیسٹو سٹیرون کی ضرورت ہے؟لڑکوں کے۔برے۔برتاؤ سے زیادہ ٹیسٹو سٹیرون زیادہ ہے۔

❖ ٹیسٹو سٹیرون کا کردار

ٹیسٹو سٹیرون مردوں میں اہم جنسی ہارمون ہے، یہ خصیوں میں بنتا ہے، اور کئی اہم کردار ادا کرتا ہے، جیسے: عضو تناسل اور خصیوں کی نشوونما۔ بلوعنت کے دوران آواز کا گہرا ہونا۔ بلوعنت سے شروع ہونے والے چہرے اور زیر ناف بالوں کی ظاہری شکل؛ بعد کی زندگی میں، یہ گنجے ہونے میں کردار ادا کر سکتا ہے۔ پٹھوں کا سائز۔بڑھنا اور طاقت۔ہڈیوں کی نشوونما اور طاقت کا بڑھنا۔ سیکس ڈرائیو (لبیڈو)۔ سپرم کی پیداوار۔ ٹیسٹو سٹیرون عام موڈ کو برقرار رکھنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔ یہ طبیعت میں خوشی، محبت اور خواہش جماع کو پیدا کرتا ہے۔اس ہارمون کے دیگر اہم افعال بھی ہو سکتے ہیں، جو ابھی تک دریافت نہیں ہوئے ہیں۔
بہت کم ٹیسٹو سٹیرون والے نوعمر لڑکوں کو عام مردانگی کا تجربہ نہیں ہو سکتا ہے۔مثال کے طور پر، ٹسٹز بڑے نہیں ہو سکتے، جسم اور کندھے کے بال کم ہوتے ہیں اور آواز عام طور پر گہری بھاری نہیں ہو سکتی۔
دماغ سے دماغ کی بنیاد پر پٹیوٹری غدود کو بھیجے جانے والے سگنل مردوں میں ٹیسٹو سٹیرون کی پیداوار کو کنٹرول کرتے ہیں۔ پٹیوٹری غدود پھر ٹیسٹو سٹیرون پیدا کرنے کے لیے ٹیسٹس کو سگنل دیتا ہے۔ایک "فیڈ بیک لوپ" خون میں ہارمون کی مقدار کو قریب سے کنٹرول کرتا ہے۔جب ٹیسٹو سٹیرون کی سطح بہت زیادہ۔بڑھ جاتی ہے، تو دماغ پیداوار کو کم کرنے کے لیے پٹیوٹری کو سگنل بھیجتا ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون عام موڈ کو برقرار رکھنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔ اس ہارمون کے دیگر اہم افعال بھی ہو سکتے ہیں جو ابھی تک دریافت نہیں ہوئے ہیں۔

❖ ٹیسٹوسٹیرون عورتوں میں بھی ہوتا ہے

اگر آپ کو لگتا ہے کہ ٹیسٹوسٹیرون صرف مردوں میں ہی اہم ہے، تو آپ غلط ہیں۔ ٹیسٹوسٹیرون بیضہ دانی اور ایڈرینل غدود میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ خواتین میں کئی اینڈروجنز (مرد جنسی ہارمونز) میں سے ایک ہے۔ ان ہارمونز کے بارے میں سوچا جاتا ہے کہ ان پر اہم اثرات ہیں: رحم کی تقویت۔ ہڈیوں کی مضبوطی۔ جنسی رویہ، بشمول عام لبیڈو (اگرچہ ثبوت حتمی نہیں ہے)۔

ٹیسٹوسٹیرون (دوسرے اینڈروجن کے ساتھ) اور ایسٹروجن کے درمیان مناسب توازن بیضہ دانی کے عام طور پر کام کرنے کے لیے اہم ہے۔ اگرچہ تفصیلات غیر یقینی ہیں، یہ ممکن ہے کہ اینڈروجن دماغ کے عام فعل (بشمول موڈ، سیکس ڈرائیو اور علمی فعل) میں بھی اہم کردار ادا کریں۔

❖ کیا آپ جانتے ہیں؟

ٹیسٹوسٹیرون جسم میں کولیسٹرول سے ترکیب کیا جاتا ہے۔ لیکن ہائی کولیسٹرول ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کا ٹیسٹوسٹیرون زیادہ ہوگا۔ ٹیسٹوسٹیرون کی سطح دماغ میں پٹیوٹری غدود کے ذریعے بہت احتیاط سے کنٹرول کی جاتی ہے تاکہ ایسا ہو سکے۔

❖ بہت زیادہ ٹیسٹوسٹیرون کے خطرات

بہت زیادہ قدرتی طور پر پائے جانے والے ٹیسٹوسٹیرون کا ہونا مردوں میں کوئی عام مسئلہ نہیں ہے۔ یہ آپ کو حیران کر سکتا ہے کہ لوگ ٹیسٹوسٹیرون کی زیادتی کے واضح ثبوت پر غور کر سکتے ہیں: سڑک کا غصہ، لٹل لیگ گیمز میں باپوں کے درمیان لڑائی اور جنسی بے راہ روی۔

اس کا ایک حصہ "عام" ٹیسٹوسٹیرون کی سطح اور "نارمل" رویے کی وضاحت کرنے میں دشواری کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ ٹیسٹوسٹیرون کی خون کی سطح وقت کے ساتھ اور یہاں تک کہ ایک دن کے دوران ڈرامائی طور پر مختلف ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ، جو چیز ٹیسٹوسٹیرون کی زیادتی کی علامت کی طرح لگ سکتی ہے (نیچے دیکھیں) دراصل اس ہارمون سے کوئی تعلق نہیں ہو سکتا۔

درحقیقت، مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی غیر معمولی سطح کے بارے میں جو کچھ ہم جانتے ہیں ان میں سے زیادہ تر ان کھلاڑیوں کی طرف سے آتا ہے جو پٹھوں کے بڑے پیمانے اور ایتھلیٹک کارکردگی کو بڑھانے کے لیے انابولک سٹیرائڈز، ٹیسٹوسٹیرون یا متعلقہ ہارمونز کا استعمال کرتے ہیں۔

❖ مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون سے پیدا شدہ امراض و تکلیفات:

منی کا کم ہونا، خصیوں کا سکڑ جانا اور نامردی (عجیب لگتا ہے، ہے نا؟)۔ دل کے پٹھوں کو نقصان اور دل کا دورہ پڑنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ پیشاب کرنے میں دشواری کے ساتھ پروسٹیٹ بڑھنا۔ جگر کی بیماری۔ ٹانگوں اور پیروں کی سوجن کے ساتھ سیال برقرار رکھنا۔ وزن میں اضافہ، شاید کچھ حصہ بھوک میں اضافے سے متعلق ہے۔ ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول۔ نیند نہ آنا۔ سر درد۔ پٹھوں کے بڑے پیمانے پر اضافہ۔ خون کے جمنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ نوعمروں میں رکی ہوئی نشوونما اور جسم کے بالوں کا کم ہونا۔ غیر معمولی طور پر جارحانہ رویہ، (اگرچہ اچھی طرح سے مطالعہ یا واضح طور پر ثابت نہیں ہوا)۔ مزاج میں تبدیلی اور خرابی، جیساکہ غمگینی، چڑچڑاپن، کمزور فیصلہ، وہم، خوداعتمادی میں کمی۔

❖ خواتین میں ٹیسٹوسٹیرون کی کمی سے پیدا ہونے والی امراض و تکلیفات:

خواتین میں، شاید زیادہ ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کی سب سے عام وجہ پولی سسٹک اووری سنڈروم (PCOS) ہے۔ یہ بیماری عام ہے۔ یہ 6% سے 10% پری مینوپاسل خواتین کو متاثر کرتا ہے۔

PCOS والی خواتین کے بیضہ دانی میں متعدد سسٹ ہوتے ہیں۔علامات میں بے قاعدہ ماہواری، کم زرخیزی، چہرے پر زیادہ یا موٹے بال، اعضاء، تنے اور زیر ناف، مردانہ طرز کا گنجا پن، سیاہ، موٹی جلد، وزن میں اضافہ، افسردگی اور بے چینی شامل ہیں۔ان میں سے بہت سے مسائل کے لیے دستیاب ایک علاج spironolactone ہے، ایک موتر آور (پانی کی گولی) جو مردانہ جنسی ہارمونز کے عمل کو روکتی ہے۔

اعلی ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کے ساتھ خواتین، ei کی وجہ سے بیماری یا منشیات کا استعمال، چھاتی کے سائز میں کمی اور آواز کے گہرے ہونے کا تجربہ کر سکتا ہے، اس کے علاوہ مردوں کو بہت سی پریشانیاں ہو سکتی ہیں۔

❖ بہت کم ٹیسٹوسٹیرون

حالیہ برسوں میں، محققین (اور فارماسیوٹیکل کمپنیوں) نے ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کے اثرات پر توجہ مرکوز کی ہے، خاص طور پر مردوں میں۔ درحقیقت، جیسے جیسے مردوں کی عمر ہوتی ہے، ٹیسٹوسٹیرون کی سطح بہت بتدریج گرتی ہے، ہر سال تقریباً 1% سے 2%-ایسٹروجن میں نسبتاً تیزی سے کمی کے برعکس جو رجونورتی کا سبب بنتی ہے۔ خصیے کم ٹیسٹوسٹیرون پیدا کرتے ہیں، پٹیوٹری سے کم اشارے ہوتے ہیں جو ٹیسٹوسٹیرون کو ٹیسٹوسٹیرون بنانے کے لیے کہتے ہیں، اور ایک پروٹین (جسے جنسی ہارمون بائنڈنگ گلوبلین (SHBG) کہا جاتا ہے) عمر کے ساتھ بڑھتا ہے۔ یہ سب کچھ ٹیسٹوسٹیرون کی فعال (مفت) شکل کو کم کرتا ہے۔ 45 سال سے زیادہ عمر کے ایک تہائی سے زیادہ مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح معمول سے کم ہو سکتی ہے (حالانکہ، جیسا کہ ذکر کیا گیا ہے، ٹیسٹوسٹیرون کی زیادہ سے زیادہ سطحوں کی وضاحت کرنا مشکل اور کچھ متنازعہ ہے)۔

❖ بالغ لڑکوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کی علامات میں شامل ہیں:

جسم اور چہرے کے بالوں میں کمی۔ پٹھوں کے بڑے پیمانے پر نقصان اور ان کے سیز میں کمی۔ کم لیبیڈو، نامردی، چھوٹے خصیے، منی کی تعداد میں کمی اور بانجھ پن۔ چھاتی کے سائز میں اضافہ۔ گرم چمکیں۔ چڑچڑاپن، کمزور ارتکاز، غمگینی، اور افسردگی۔ جسم کے بالوں کا گرنا اور گنج پن۔ ٹوٹنے والی ہڈیاں اور فریکچر کا بڑھتا ہوا خطرہ، جب زخمی ہو جائیں تو ٹھیک ہونے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔

کچھ مرد جن میں ٹیسٹوسٹیرون کی کمی ہوتی ہے ان کے کم ٹیسٹوسٹیرون سے متعلق علامات یا حالات ہوتے ہیں جو ٹیسٹوسٹیرون کا متبادل لینے سے بہتر ہوں گے۔ مثال کے طور پر، آسٹیوپوروسس اور کم ٹیسٹوسٹیرون والا آدمی ہڈیوں کی مضبوطی کو بڑھا سکتا ہے اور ٹیسٹوسٹیرون کی تبدیلی سے اس کے فریکچر کا خطرہ کم کر سکتا ہے۔ جیسا کہ یہ حیران کن ہو سکتا ہے۔

❖ بالغ لڑکیوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کی علامات:

بالغ خواتین بھی ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کی علامات سے پریشان ہو سکتی ہیں. مثال کے طور پر، پٹیوٹری غدود میں بیماری ایڈرینل غدود کی بیماری سے ٹیسٹوسٹیرون کی پیداوار میں کمی کا باعث بن سکتی ہے۔ وہ کم لبیڈو، ہڈیوں کی طاقت میں کمی، کمزور ارتکاز یا افسردگی کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

❖ کیا آپ جانتے ہیں؟

ایسے اوقات ہوتے ہیں جب کم ٹیسٹوسٹیرون ایسی بری چیز نہیں ہوتی ہے۔ سب سے عام مثال شاید پروسٹیٹ کینسر ہے۔ ٹیسٹوسٹیرون پروسٹیٹ غدود اور پروسٹیٹ کینسر کو بڑھنے کی تحریک دے سکتا ہے۔ اسی لیے وہ ادویات جو ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو کم کرتی ہیں (مثال کے طور پر لیوپرولائیڈ) اور کاسٹریشن پروسٹیٹ کینسر والے مردوں کے لیے عام علاج ہیں۔ ٹیسٹوسٹیرون کی تبدیلی لینے والے مردوں کو پروسٹیٹ کینسر کے لیے احتیاط سے مانیٹر کیا جانا چاہیے۔ اگرچہ ٹیسٹوسٹیرون پروسٹیٹ کینسر کو بڑھا سکتا ہے، لیکن یہ واضح نہیں ہے کہ ٹیسٹوسٹیرون کا علاج دراصل کینسر کا سبب بنتا ہے۔

❖ وہ بیماریاں اور حالات جو ٹیسٹوسٹیرون کو کم کرتے ہیں:

مرد ان حالات یا بیماریوں کی وجہ سے ٹیسٹوسٹیرون میں کمی کا تجربہ کر سکتے ہیں جو مندرجہ ذیل کو متاثر کرتی ہیں:

ٹیسٹس ۔براہ راست چوٹ۔کاسٹریشن۔انفیکشن۔تابکاری کاعلاج۔کیموتھراپی۔ٹیومر۔بجلی کے جھٹکے۔پٹیوٹری اور ہائپو تھیلمس غدود۔ٹیومر۔ایلوپیتھک دوائیں (خاص طور پر سٹیرائڈز، مارفین یا متعلقہ ادویات اور بڑے ٹرانکوئلائزر، جیسے ہیلوپیریڈول)۔ایچ آئی وی/ایڈز۔سوزاک۔بعض انفیکشنز اور آٹومیون حالات۔شوگر۔

جینیاتی بیماریاں، جیسے کلائن فیلٹر سنڈروم (جس میں ایک آدمی میں اضافی ایکس کروموسوم ہوتا ہے) اور ہیموکرومیٹوسس (جس میں ایک غیر معمولی جین پورے جسم میں ضرورت سے زیادہ آئرن جمع کرنے کا سبب بنتا ہے، بشمول پٹیوٹری غدود) بھی ٹیسٹوسٹیرون کو متاثر کر سکتے ہیں۔

بیضہ دانی کے اخراج کے علاوہ پٹیوٹری، ہائپو تھیلمس یا ایڈرینل غدود کی بیماریوں کی وجہ سے خواتین میں ٹیسٹوسٹیرون کی کمی ہو سکتی ہے۔ایسٹروجن تھراپی جنسی ہارمون بائنڈنگ گلوبلین کو بڑھاتی ہے اور عمر رسیدہ مردوں کی طرح یہ جسم میں مفت، فعال ٹیسٹوسٹیرون کی مقدار کو کم کرتی ہے۔

❖ ٹیسٹوسٹیرون تھراپی

فی الحال، ٹیسٹوسٹیرون تھراپی کو بنیادی طور پر مردانہ بلوغت میں تاخیر، ٹیسٹوسٹیرون کی کم پیداوار (خواہ خصیوں کی ناکامی، پٹیوٹری یا ہائپو تھیلمس کے فنکشن کی وجہ سے ہو) اور بعض ناکارہ خواتین چھاتی کے کینسر کے علاج کے لیے منظور کیا جاتا ہے۔

تاہم، یہ بالکل ممکن ہے کہ ٹیسٹوسٹیرون کا علاج مردوں میں نمایاں طور پر فعال (مفت) ٹیسٹوسٹیرون کی کم سطح والے علامات کو بہتر بنا سکتا ہے، جیسے: عمومی کمزوری۔کم طاقت۔کمزوری کو غیر فعال کرنا۔ذہنی دباؤ۔جنسی فعل کے ساتھ مسائل۔معرفت کے مسائل۔

تاہم، عام ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کے ساتھ بہت سے مردوں میں ایک جیسی علامات ہوتی ہیں لہٰذا ٹیسٹوسٹیرون کی سطح اور علامات کے درمیان براہ راست تعلق ہمیشہ واضح نہیں ہوتا ہے۔نتیجے کے طور پر، کچھ تنازعہ ہے، جس کے بارے میں مردوں کو اضافی ٹیسٹوسٹیرون کے ساتھ علاج کیا جانا چاہئے.

ٹیسٹوسٹیرون تھراپی ان خواتین کے لیے معنی رکھتی ہے، جن میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کم ہوتی ہے اور ایسی علامات جو ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔(یہ واضح نہیں ہے کہ علامات کے بغیر کم سطحیں معنی خیز ہیں؛علاج کے خطرات فوائد سے کہیں زیادہ ہو سکتے ہیں۔) تاہم، پوسٹ مینوپاسل خواتین میں جنسی فعل یا علمی فعل کو بہتر بنانے کے لیے ٹیسٹوسٹیرون کے علاج کی حکمت اور تاثیر واضح نہیں ہے۔

عام ٹیسٹوسٹیرون کی سطح والے لوگوں کا بعض اوقات ان کے ڈاکٹروں کی سفارش پر ٹیسٹوسٹیرون سے علاج کیا جاتا ہے یا وہ خود ہی دوا حاصل کرتے ہیں۔کچھ لوگوں نے اسے بڑھاپے کے لیے "علاج" کے طور پر تجویز کیا ہے۔مثال کے طور پر، 2003 میں ہارورڈ میڈیکل سکول کی ایک تحقیق سے معلوم ہوا کہ ان مردوں میں بھی جنہوں نے ٹیسٹوسٹیرون کے نتائج معمول کے مطابق شروع کیے تھے، چربی کی کمی کو نوٹ کیا،

ٹیسٹوسٹیرون مردانہ جنسی ہارمون ہے جو خصیوں میں بنتا ہے۔ٹیسٹوسٹیرون ہارمون کی سطح نارمل مردانہ جنسی نشوونما اور افعال کے لیے اہم ہے۔

بلوغت کے دوران (نوعمری کی عمر میں)، ٹیسٹوسٹیرون لڑکوں کو مردانہ خصوصیات جیسے جسم اور چہرے کے بال، گہری آواز اور پٹھوں کی مضبوطی میں مدد کرتا ہے۔

مردوں کو سپرم بنانے کے لیے ٹیسٹوسٹیرون کی ضرورت ہوتی ہے۔ٹیسٹوسٹیرون کی سطح عام طور پر عمر کے ساتھ کم ہوتی ہے، اس لیے بوڑھے مردوں کے خون میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کم ہوتی ہے۔

کچھ مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کم ہوتی ہے۔اسے Low Testosterone (Low-T) یا Testosterone Deficiency Syndrome (TD) کہا جاتا ہے۔کمی کا مطلب یہ ہے کہ جسم میں ضروری مادے کی کافی مقدار نہیں ہے۔سنڈروم علامات کا ایک گروپ ہے جو ایک ساتھ مل کر کسی بیماری یا صحت کی حالت بتاتے ہیں۔

امریکن یورولوجی ایسوسی ایشن (AUA) کم بلڈ ٹیسٹوسٹیرون (Low-T) کی شناخت 300 نینوگرام فی ڈیسی لیٹر (ng/dL) سے کم کے طور پر کرتی ہے۔یہ علامات یا حالات Low-T کے ساتھ ہو سکتے ہیں: کم سیکس ڈرائیو۔تھکاوٹ۔دبلی پتلی پٹھوں کا کم ہونا۔چڑچڑاپن۔ایستادگی فعل کی خرابی۔ذہنی دباؤ۔

ان علامات کی بہت سی دوسری ممکنہ وجوہات ہیں، جیسے: اوپیئڈ کا استعمال، کچھ پیدائشی حالات (طبّی حالات جن سے آپ پیدا ہوئے ہیں)، خصیوں کا نقصان یا نقصان، ذیابیطس، اور موٹاپا (زیادہ وزن)۔اگر آپ کے پاس ان علامات میں سے کوئی ہے تو اپنے ڈاکٹر کو دیکھیں۔

❖ ٹیسٹوسٹیرون تھراپی (ٹی ٹی) کیوں؟

اگر آپ کے پاس کم ٹی ہے تو آپ کو ٹیسٹوسٹیرون تھراپی (TT) کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔FDA اور AUA دونوں تجویز کرتے ہیں کہ TT کو ان حالات کے علاج کے لیے استعمال کیا جائے جن کے ساتھ آپ پیدا ہوئے ہیں، جیسے Klinefelter syndrome۔

اگر آپ اپنے خصیوں کو نقصان پہنچاتے ہیں یا کھو دیتے ہیں تو آپ کو TT کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ کے خصیے کو کینسر جیسی بیماری کی وجہ سے ہٹا دیا جاتا ہے، تو آپ کو ٹی ٹی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ لو۔ٹی والے زیادہ تر مردوں (خواہ کوئی بھی وجہ ہو) کا علاج کیا جائے گا اگر ان میں لو۔ٹی کی علامات ہوں اور خون کے ٹیسٹ میں کم ٹی کی سطح ظاہر ہو۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو TT کی ضرورت ہو سکتی ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

TT آپ کی مدد کر سکتا ہے لیکن اس کے منفی (نقصان دہ) نتائج ہو سکتے ہیں۔ (ذیل میں ان ضمنی اثرات کے بارے میں بحث دیکھیں۔) فیڈرل ڈرگ ایڈ منسٹریشن (ایف ڈی اے) نے کہا ہے کہ ٹیسٹوسٹیرون دوائیوں کے لیبل میں یہ بتانا چاہیے کہ ٹیسٹوسٹیرون مصنوعات استعمال کرنے والے کچھ مردوں کے لیے دل کی بیماری اور فالج کا خطرہ ہے۔ تمام مردوں کو دل کی بیماری اور فالج کے لیے پہلے، اور وقتاً فوقتاً، ٹی ٹی پر چیک کرایا جانا چاہیے۔ تاہم، AUA نے شواہد پر مبنی ہم مرتبہ کے جائزے کے لٹریچر کے محتاط جائزے پر کہا ہے کہ اس بات کا کوئی مضبوط ثبوت نہیں ہے کہ TT قلبی واقعات کے خطرے کو بڑھاتا ہے یا کم کرتا ہے۔

ایف ڈی اے کو اس وقت بھی تشویش ہوئی جب انہوں نے پایا کہ مردوں کو صرف عمر رسیدہ ہونے کی وجہ سے کم ٹی کا علاج کیا جا رہا ہے۔ عمر رسیدہ مردوں میں ٹی ٹی کے بارے میں مزید تعین کرنے کے لیے تحقیق جاری ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ سے TT کے فوائد اور خطرات کے بارے میں بات کرے گا اور احتیاط سے غور کرے گا کہ آپ کی علامات کا علاج کیسے کیا جائے۔

❖ مردوں میں کم ٹیسٹوسٹیرون کتنا عام ہے؟

یہ جاننا مشکل ہے کہ ہم میں سے کتنے مردوں کو TD (ٹیسٹوسٹیرون کی کمی) ہے، حالانکہ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ مجموعی طور پر تقریباً 2.1% (ہر 100 میں تقریباً 2 مردوں) کو TD ((ٹیسٹوسٹیرون کی کمی)) ہو سکتا ہے۔ کم عمر مردوں میں سے 1% کو TD ہو سکتا ہے، جبکہ 80 سال سے زیادہ عمر کے مردوں میں سے 50% کو TD ہو سکتا ہے۔ جو لوگ حالت کا مطالعہ کرتے ہیں وہ اکثر نمبروں کے لیے مختلف کٹ آف پوائنٹس کا استعمال کرتے ہیں، اس لیے آپ مختلف نمبروں کو بیان کرتے ہوئے سن سکتے ہیں۔

ٹی ڈی ان مردوں میں زیادہ عام ہے جنہیں ذیابیطس ہے یا جن کا وزن زیادہ ہے۔

ایک تحقیقی مطالعہ میں، 30% زیادہ وزن والے مردوں میں کم ٹی تھی، جبکہ نارمل وزن والے صرف 6.4% مردوں کے مقابلے میں۔ اس لئے اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو وزن کم کریں، خود ہی ٹیسٹوسٹیرون کی کمی پوری ہو جائی گی۔ ساتھ متوازن غذا بھی کھائیں۔ بہت زیادہ کھانا اور بہت کم کھانا ٹیسٹوسٹیرون کو کم کرتا ہے۔ حدیث میں ہے کہ: خیر الامور اوسطھا (تمام کاموں میں درمیانہ روی میں خیر ہے)۔

اسی مطالعہ نے ذیابیطس کو ٹی ڈی کے لیے خطرہ کا عنصر پایا۔ ایک اور تحقیق میں، ذیابیطس کے شکار مردوں میں سے 24.5% کو TD تھا، اس کے مقابلے میں ان میں سے 12.6% جو ذیابیطس نہیں تھے۔

اہم ترین بات یہ ہے کہ ماسٹربیشن کے تمام عادی لڑکوں اور لڑکیوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی کمی پائی جاتی ہے۔ اس عادت بد سے اپنے آپ کو بچائیں۔

❖ ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کی علامات

1. کم ٹیسٹوسٹیرون کی بہت سی علامات اور علامات ہیں۔ کچھ کا تعلق "کم ٹی" کی سطح (مخصوص علامات اور علامات) سے ہے۔ دیگر ضروری طور پر منسلک نہیں ہو سکتے ہیں (غیر مخصوص علامات اور علامات)۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی اپنی صورت حال کو سمجھنے میں آپ کی مدد کرے گا۔
2. ٹیسٹوسٹیرون کی کمی (TD) کی مخصوص علامات/علامات۔ مخصوص علامات وہ ہیں جو زیادہ امکان یا براہ راست TD سے منسلک ہیں جیسے: جنسی ڈرائیو میں کمی۔ عضو تناسل کا کم ہونا۔ جسم کے بالوں کا گرنا۔ داڑھی کم بڑھنا۔ دبلے پتلے پٹھوں۔ ہر وقت بہت تھکاوٹ محسوس کرنا (تھکاوٹ)۔ موٹاپا (زیادہ وزن ہونا، جسم کے عضولات کو پھول جانا)۔ ڈپریشن اور غم کی علامات۔ گنج پن۔ وغیرہ۔
3. ٹیسٹوسٹیرون کی کمی (TD) کی غیر مخصوص علامات/علامات۔ غیر مخصوص علامات وہ ہیں جو TD سے منسلک ہو سکتی ہیں یا نہیں جیسے: کم توانائی کی سطح، برداشت اور جسمانی طاقت۔ کمزور یادداشت۔ کہنے کے لیے الفاظ تلاش کرنے میں دشواری۔ ناقص توجہ اور یکسوئی میں کمی۔ کسی بھی کام میں دل نہیں لگتا، فارغ رہنے کو دل کرنا، لیٹے رہنے کو دل کرنا۔ وغیرہ۔
4. مخصوص یا غیر مخصوص علامات میں سے کسی ایک کا مطلب یہ نہیں ہو سکتا کہ آپ کو TD (ٹیسٹوسٹیرون کی کمی) ہے۔ لیکن اگر آپ کے پاس علامات کی آمیزش ہے، مثال کے طور پر، اگر آپ وقت کے ساتھ بہت تھکے ہوئے اور اداس محسوس کرنے لگتے ہیں اور یہ آپ کے لیے ایک تبدیلی ہے، تو آپ TD ((ٹیسٹوسٹیرون کی کمی)) کی جانچ کر سکتے ہیں۔

5. کم جنسی خواہش کا مطلب یہ نہیں ہو سکتا کہ آپ کو ٹی ڈی ((ٹیسٹوسٹیرون کی کمی)) ہے۔ لیکن اگر آپ میں جنسی خواہش کی کمی، عضو تناسل میں کمی، اور اداسی اور تھکاوٹ کے احساسات کا مجموعہ ہے، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔

❖ ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کی وجوہات اور اسباب

کچھ لوگ ایسے حالات کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں جو ٹیسٹوسٹیرون کی کمی (TD) کا سبب بنتے ہیں جیسے: ماسٹربیشن، بہت زیادہ مباشرت کرنا، زنا، کلائن فیلٹر سنڈروم۔نونان سنڈروم۔ مبہم جننانگ (جب جنسی اعضاء ان طریقوں سے نشوونما پاتے ہیں جو عام نظر نہیں آتے)۔کچھ مرد ایم اے yاس طرح کے حالات کی وجہ سے کم ٹی تیار کرتا ہے۔yاس طرح کے حالات کی وجہ سے کم ٹی تیار کرتا ہے۔حادثاتی طور پر خصیوں کو پہنچنے والا نقصان۔کینسر کی وجہ سے خصیوں کو ہٹانا۔کیموتھراپی یا تابکاری۔پٹیوٹری غدود کی بیماری ہارمون کی کمی کا باعث بنتی ہے۔انفیکشن۔آٹومیمون بیماری (جب جسم اینٹی باڈیز بناتا ہے جو اس کے اپنے خلیوں پر حملہ کرتا ہے)۔بنیادی طور پر، اگر آپ کے خصیے معمول سے کم ٹیسٹوسٹیرون بناتے رہتے ہیں، تو آپ کے خون میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح گر جائے گی۔ بہت سے مرد جو ٹی ڈی کی نشوونما کرتے ہیں، ان میں کم ٹی لیول منسلک ہوتے ہیں۔موٹاپا۔ بسیار خوری۔میٹابولک سنڈروم (ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر، غیر صحت بخش کولیسٹرول کی سطح، اور پیٹ کی چربی)۔ایلوپیتھک ادویات جیسے اینٹی ڈپریسنٹس اور نشہ آور درد کی ادویات کا استعمال۔ تشخیص۔سوزاک۔زنا۔شوگر۔کینسر۔جگر میں مسلسل درد رہنا۔

بعض صحت کے مسائل والے مردوں میں بھی ٹیسٹوسٹیرون کم ہوتا ہے۔ان میں سے کچھ یہ ہیں:

ایچ آئی وی (100 میں سے 30 میں ٹیسٹوسٹیرون بھی کم ہے)۔ایڈز (100 میں سے تقریباً 50 میں ٹیسٹوسٹیرون بھی کم ہے)

ماسٹربیشن ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کا ایک عام سبب ہے۔

❖ ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کی تشخیص کیسے کی جائے گی؟

اگرچہ بہت ساری علامات لو ٹیسٹوسٹیرون (کم-ٹی) سے منسلک ہو سکتی ہیں، خون میں ٹیسٹوسٹیرون کی کل سطح ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کا سب سے اہم پیمانہ ہے۔ تشخیص کرنے کے لیے، آپ کا ڈاکٹر آپ کے ٹیسٹوسٹیرون خون کی سطح کے علاوہ دیگر مخصوص علامات اور علامات کا استعمال کرے گا۔

آپ کے طبّی دورے پر، آپ کی صحت کی تاریخ لی جائے گی، اور ڈاکٹر ایک معائنہ کرے گا اور اس مضمون میں بیان کردہ کچھ علامات اور علامات کو تلاش کرے گا: صحت کی تاریخ۔آپ کا ڈاکٹر آپ سے اس بارے میں پوچھ سکتا ہے: سر درد، بصری میدان میں تبدیلی (دماغ کے بڑے پیمانے پر ممکنہ علامات جیسے پٹیوٹری ٹیومر)، بلوغت میں آپ کی نشوونما کیسے ہوئی۔، سر کے صدمے کی تاریخ، کرینیل (سر) سرجری/دماغی ٹیومر یا کرینیل شعاع ریزی، انوسمیا (سونگھنے کی صلاحیت کا نقصان)، آپ کے خصیوں میں انفیکشن کی تاریخ، آپ کے خصیوں میں چوٹ، خصیوں کا سائز کتنا ہے، بلوغت کے بعد ممپس، انابولک سٹیرائڈز کا ماضی یا موجودہ استعمال، افیون کا استعمال، گلوکوکورٹیکائیڈز کا استعمال (دوائیں، جیسے کورٹیسون، سوزش کے علاج کے لیے استعمال ہوتی ہیں)، کیموتھراپی یا شعاع ریزی کی تاریخ، لو-ٹی سے منسلک بیماریوں کی خاندانی تاریخ، فالج یا دل کے دورے کی تاریخ، غیر واضح خون کی کمی کی تاریخ کہ آپ کو کب سے لو بی پی کا مرض ہے۔

جسمانی امتحان:

آپ کا ڈاکٹر درج ذیل کی جانچ کرے گا:

موٹاپے کے لیے BMI یا کمر کا طواف۔میٹابولک سنڈروم. یہ بڑھتے ہوئے بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر، کمر کے گرد جسم کی اضافی چربی، اور غیر معمولی کولیسٹرول یا ٹرائگلیسرائیڈ کی سطح کی علامات (ایک ساتھ دیکھی گئی) ہیں۔ بالوں کا پیٹرن، رقم اور مقام، Gynecomastia (بڑھے ہوئے سینوں)، آیا خصیے موجود ہیں اور ان کا سائز، پروسٹیٹ کا سائز اور کوئی بھی اسامانیتا،

ٹیسٹنگ:

آپ کا ڈاکٹر ان خون کے ٹیسٹ کا حکم دے سکتا ہے:

ٹیسٹوسٹیرون کی کل سطح۔ یہ ٹیسٹ دوپہر سے پہلے لیے گئے نمونوں پر دو مختلف اوقات میں کیا جانا چاہیے۔ ٹیسٹوسٹیرون کی سطح دن کے بعد کم ہوتی ہے۔ اگر آپ بیمار ہیں، تو ڈاکٹر اس وقت تک انتظار کرے گا جب تک کہ آپ بیمار نہ ہوں کیونکہ آپ کی بیماری غلط نتیجہ کا سبب بن سکتی ہے۔

Luteinizing ہارمون (LH). یہ ٹیسٹ کم ٹی سطح کی وجہ تلاش کرنے میں مدد کے لیے کیا جاتا ہے۔ یہ ہارمون کنٹرول کرتا ہے کہ آپ ٹیسٹوسٹیرون کیسے بناتے ہیں۔ غیر معمولی سطح کا مطلب پٹیوٹری غدود کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔

خون میں پرولیکٹن کی سطح۔ اگر آپ کے پرولیکٹن کی سطح زیادہ ہے تو، آپ کا ڈاکٹر خون کے ٹیسٹ کو دوبارہ کر سکتا ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ کوئی غلطی نہیں ہے۔ پرولیکٹن کی اعلی سطح پیٹیوٹری مسائل یا ٹیومر کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔

خون کا ہیموگلوبن یا Hgb۔ یہ ٹیسٹ کرنے سے پہلے، آپ کا ڈاکٹر کم Hgb کی دیگر وجوہات جیسے آب و ہوا کی سطح (جیسے آب و ہوا کی اونچائی)، نیند کی کمی، یا تمباکو نوشی کی تلاش کرے گا۔

مزید تشخیص میں مدد کے لیے درج ذیل بھی کیے جا سکتے ہیں:

Follicle Stimulating ہارمون (FSH)۔ اگر آپ بچے پیدا کرنا چاہتے ہیں تو یہ ٹیسٹ سپرم بنانے کے فنکشن کو جانچنے کے لیے ہے۔ آپ کو منی کے ٹیسٹ کروانے کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ یہ ٹیسٹ کسی بھی ہارمون تھراپی سے پہلے کیے جائیں گے۔

اگر چھاتی کی علامات ہوں تو ایسٹراڈیول ہارمون ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔

ذیابیطس کے لیے HbA1C خون کا ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے۔

پیٹیوٹری غدود کی ایم آر آئی (مقناطیسی گونج امیجنگ)

ہڈیوں کی کثافت کے ٹیسٹ۔

کیریوٹائپ (کروموزوم ٹیسٹ)۔

آپ ٹیسٹوسٹیرون کے لیے مفت ٹیسٹوسٹیرون یا بائیو دستیاب ٹیسٹ کے بارے میں سن سکتے ہیں۔ یہ کل ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کے ٹیسٹ کی طرح نہیں ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے اختلافات کے بارے میں پوچھیں اور اگر آپ کو ان ٹیسٹوں کی ضرورت ہے۔

❖ ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کا علاج

آپ کا ڈاکٹر ممکنہ طور پر آپ کے ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کی پیمائش کرے گا اگر آپ کے پاس یہ شرائط ہیں:

غیر واضح خون کی کمی۔ ذیابیطس۔ ہڈیوں کی کثافت کا نقصان۔ کم صدمے والی ہڈی کا فریکچر۔ آپ کے خصیوں میں تابکاری۔ HIV/AIDS۔ ثبت ٹیسٹ کے نتائج۔ دائمی منشیات کا استعمال۔ بانجھ پن کی تاریخ۔ پیٹیوٹری غدود کی خرابی۔

یہاں تک کہ اگر آپ کے پاس مخصوص علامات اور علامات نہیں ہیں، تو آپ کا ڈاکٹر ان حالات کے لیے آپ کے ٹیسٹوسٹیرون کی کل سطح کی جانچ کر سکتا ہے:

انسولین کی مزاحمت۔ کیموتھراپی کی تاریخ۔ اس کا corticosteroid ادویات کے استعمال کی تاریخ۔

صحت میں تبدیلیاں جیسے کہ وزن کم کرنا، ہاضمہ ٹھیک ہونا، تھکاوٹ کم ہونا، قبض نہ ہونا، اچھی نیند، متوازن غذا، اور زیادہ جسمانی سرگرمیاں (بہترین ایکسرسائز) آپ کے ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو بڑھا سکتی ہیں۔

جب آپ ٹی ٹی پر ہوں گے، تو آپ کا ڈاکٹر آپ کے ہیموگلوبن/ہیماٹوکریٹ (Hgb/Hct) کی سطح کو چیک کرنا چاہے گا۔ یہ خون کا ٹیسٹ خون کے گاڑھا ہونے کی جانچ میں مدد کرے گا۔

خون کا گاڑھا ہونا خون کے جمنے کا سبب بن سکتا ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے ٹی ٹی شروع کرنے کے دو سے چھ ہفتوں بعد اور اس ٹیسٹ کے ہر چھ سے بارہ ماہ بعد Hgb/Hct لیول کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو دل کی بیماری کا خطرہ ہے تو، جب آپ ٹی ٹی پر ہوں گے تو آپ کا ڈاکٹر آپ کی زیادہ قریب سے پیروی کرے گا۔ دل اور خون کی شریانوں کی بیماری کے امکانات کو کم کرنے کے لیے صحت میں تبدیلیاں لانا بھی ضروری ہے۔

آپ کا ڈاکٹر آپ کی کم ٹی لیول کا علاج کرے گا تاکہ اسے 300ng/dl سے اوپر لے جایا جاسکے لیکن درست سطح مختلف ہو سکتی ہے۔

ممکنہ طور پر علاج کے تین سے چھ ماہ کے اندر کوئی تبدیلی ظاہر ہو جائے گی۔

اگر آپ کے خون میں ٹیسٹوسٹیرون کی کل سطح معمول پر آجاتی ہے اور آپ میں اب بھی علامات موجود ہیں، تو امکان ہے کہ آپ کی علامات کی دیگر وجوہات بھی ہوں۔ آپ کا ڈاکٹر ٹی ٹی کو روک سکتا ہے اور یہ جاننے کی کوشش کر سکتا ہے کہ اور کیا مسئلہ ہو سکتا ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون انسانی جسم میں ایک ضروری ہارمون ہے، جو پٹھوں کی کمیت، ہڈیوں کی کثافت، تولیدی صحت، اور صحت مند موڈ سمیت متعدد افعال کے لئے ذمہ دار ہے. مردوں کے لئے، ٹیسٹوسٹیرون ایک ضروری ہارمون ہے جو جنسی صحت میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے.

❖ ٹیسٹوسٹیرون کو بڑھانے والی غذائیں:

1. مٹن اور دیسی مرغی (برائلر مرغی اور بڑے گوشت کے سواء باقی تمام حلال گوشت): میں نے خود دیکھا ہے کہ: جو لوگ ہر روز گوشت کھانے کے عادی ہوتے ہیں ان کو کبھی مردانہ کمزور نہیں ہوتی۔ یہ بہت سے لوگوں کا تجربہ ہے۔ میں نے خود بھی اس کو چیک کیا ہے۔ مگر گوشت بہت زیادہ کھانا بھی ہائی کولسٹرول، ہائی بی پی، جوڑوں کا درد، دل کے امراض پیدا کرتا ہے۔ ہر چیز مناسب مقدار میں ہی صحیح فائدہ دیتی ہے۔ نہ کم اور نہ زیادہ۔ خیر الامور اوسطھا۔ ہر روز 100 گرام بہترین مقدار ہے۔
2. ٹونا اور سالمن مچھلی: ایک ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ اس سے جرثوموں کی تعداد اور خصیوں کا سائز زیادہ ہو جاتا ہے۔ میں نے خود بھی اسے چیک کیا ہے۔ یہ ٹیسٹوسٹیرون کی مقدار کو بڑھاتی ہے۔
3. انڈا:
4. دیسی گھی:
5. گری میوہ جات، بادام، اخروٹ، شہد: ان میں مگنیشیم، سیلینیم اور زنک زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ ٹیسٹوسٹیرون بڑھاتے ہیں۔ سب سے زیادہ مفید اخروٹ ہیں۔ تمام گری میوہ جات کے 5،5 دانے ہر روز کھانا اور ساتھ دودھ پینا بہت مفید رہے گا۔ اس کی دماغی صحت بھی بہت اعلیٰ رہتی ہے اور بہت زیادہ انٹی اکسائیڈنٹ بھی حاصل ہوتے ہیں۔ یہ ہائی فیٹ، ہائی کیلوریز، ہائی مگنیشیم اور ہائی پروٹین ہوتے ہیں۔ انسانی دماغ اور دل کے لئے بے حد مفید ہوتے ہیں۔ مجھے تو یہ پسند ہے کہ ہر کھانے کے بعد یہ کھائے جائیں۔ بادام، اخروٹ، کاجو، پستہ، چلغوزہ، ناریل گری، کھجور، وغیرہ۔ وہ تمام لوگ جنہوں نے ہر روز گری میوے کھانے شروع کی ان کی صحت اچھی ہو جاتی ہے، ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں، جنسی طاقت بڑھ جاتی ہے، دماغی کام کرنا آسان ہو جاتے ہیں، دماغ صلاحیتیں بڑھ جاتی ہیں، خون کی کمی پوری ہوتی ہے، اور ڈپریشن ختم ہو جاتی ہے۔ میری ذاتی ریسرچ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے گری میوہ جات دماغ کے لئے پیدا کئے ہیں۔ گری میوہ جات کے ساتھ دودھ پینا ان کی خشکی کو ختم کر دیتا ہے۔ بادام ہمیشہ بھگو کر کھانے چاہئے، اس سے ان کی گرمی ختم ہو جاتی ہے۔ گری میوہ جات کا بہترین وقت کھانے کے دو گھنٹے بعد کا ہے، اس سے وہ گرم نہیں لگتے، یہ خالی پیٹ نہیں کھانے چاہئے۔ آپ ان کو یومیہ غذا کا لازمی حصہ بنائیں۔ یہ بات بھی یاد رکھنا کہ ڈرائی فروٹ اور چیز ہیں اور گری میوہ جات اور چیز ہیں۔ جیسا کہ کشمش یہ ڈرائی فروٹ میں سے ہے اور بادام گری میوہ ہے۔
6. انار: ہر روز ایک عدد کھانے سے ٹیسٹوسٹیرون ایک ماہ میں ہی 24% تک بڑھ جاتا ہے۔ ناشتہ میں ایک گلاس انار کا جوس شامل کریں۔ اس پر جدید سائنسی ریسرچ بھی ہو چکی ہے۔
7. کیلا
8. انگور
9. زیتون کا تیل: ایک مطالعہ کے مطابق یہ ٹیسٹوسٹیرون کو بڑھاتا ہے۔
10. کوکونٹ: صحت مند سنترپت چربی کا ایک اچھا ذریعہ، جو ٹیسٹوسٹیرون کی پیداوار کے لیے ضروری ہے۔
11. کدو کا بیج: کدو کے بیج زنک سے بھرپور ہوتے ہیں، جو ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو بڑھانے کے لئے ایک معدنی مثالی ہے. ذرائع بتاتے ہیں کہ زنک کی کمی والی خواتین میں ٹیسٹوسٹیرون کی مقدار کم ہو سکتی ہے۔
12. پالک: پالک میگنیشیم کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو جسم میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو بڑھانے میں مدد کر سکتا ہے. میگنیشیم صحت مند مدافعتی نظام کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور دل کی صحت کے لئے ضروری ہے.
13. بروکلی:
14. ایوکارڈو:. صحت مند چکنائی اور وٹامن بی 6 سے بھرپور، ایوکاڈو کورٹیسول کی سطح کو کم کرنے اور ٹیسٹوسٹیرون کی مجموعی پیداوار کو بڑھانے میں مدد کر سکتا ہے۔
15. ادرک: ادرک کو ٹیسٹوسٹیرون کی پیداوار بڑھانے اور جنسی فعل کو بہتر بنانے کے لیے دکھایا گیا ہے۔
16. لہسن اور پیاز:
17. بند گوبھی:

18. بلیک بیری:

19. دالیں:

20. سویابین:

پہلی چھ چیزیں لازمی ٹیسٹوسٹیرون کو بڑھاتی ہیں۔ میں نے خود بھی تجربہ کرکے دیکھا ہے۔ اس کو ان کو اپنی خوراک کا لازمی حصہ بنائیں۔ ہر روز ایک گلاس انار کا جوس ناشتہ میں پیا کریں۔ ہر روز ایک بڑا مچھلی کا پیس ناشتہ میں کھایا کریں۔ رات کے کھانے کے دو گھنٹہ بعد پیٹ بھر کر ڈرائی فروٹ کھانے کی عادت ڈالیں، اس کے لئے رات کی روٹی کم کر دیں۔ ہر کھانے کو دیسی گھی میں بنائیں۔ ہر کھانے میں زیتون کا تیل بھی ڈالیں۔ دودھ میں کوکونٹ آئل بھی ڈال کر پیا کریں۔ دو بوائل انڈوں کو ناشتہ کا حصہ بنائیں۔ یہ ان لوگوں کے لئے جو بہت زیادہ مقدار میں مردانہ طاقت کے خواہش مند ہیں۔ ان شاء اللہ ڈپریشن بھی ختم ہو گی، خشکی بھی ختم ہو گی، ہر وقت طاقت کا احساس ہو گا اور مردانہ طاقت بھی حاصل ہو گی۔

ٹیسٹوسٹیرون کا لیول بڑھانے کے لئے وزن کم کرنا ضروری ہے۔

نہ بہت زیادہ کھائیں اور نہ بہت کم کھائیں۔ درمیانہ کھائیں۔ تینوں وقت میں ایک روٹی سے زیادہ یا کم روٹی نہیں کھانی۔

خلاصہ یہ ہے کہ: امینو ایسڈ (پروٹین)، وٹامن ڈی، وٹامن بی، امیگا ۳، کیلشیم، آرجانائن اور کارنیٹین، سیلینیم، مگنیشیم، زنک، بورون، اور آئل سے بھرپور غذائیں کھائیں۔ یہ جدید سائنس کے مطابق ٹیسٹوسٹیرون کو بڑھانے کا بنیادی فلسفہ ہے۔ نیز جو تمام باتیں میں نے آپ کو اس سے پہلے والے مضمون میں بتائیں ہیں، وہ سب بھی ٹیسٹوسٹیرون کو بڑھاتی ہیں۔

مردانہ کمزوری کی مطلب (ٹیسٹوسٹیرون کی کمی) ہے۔ ایک سب سے ضروری بات یہ بھی یاد رکھنا کہ کولیسٹرول کی کمی کی وجہ سے لازمی ٹیسٹوسٹیرون کی کمی ہو جاتی ہے۔ ٹیسٹوسٹیرون کو بڑھانا کے لئے جسم میں وافر مقدار میں کولیسٹرول ہونا چاہئے اور اس کولیسٹرول کو بیلنس کرنے کے لئے فیٹ بہت مقدار میں ہونا چاہئے۔ اس لئے کہ ہمارے جسم کے ہر سیل بننے میں کولسٹرول بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ہر روز صبح 5 عدد انڈے (زردی کے ساتھ) اور آدھا کلو دہی کھانے کی عادت بھی ہی عمدہ ہے۔ اس سے کولسٹرول اور پروٹین دونوں کی یومیہ مقدار پوری ہو جائے گی۔

ہاں جن لوگوں کا کولسٹرول بہت بڑھا ہوا ہے وہ صرف فیٹ دو ماہ تک کھائیں تو وہ بیلنس ہو جائے گا۔ پھر بعد میں انڈے شروع کرنا۔ نیٹرم میور 200 ہومیوپیتھک دواء تقریباً ہر نامرد انسان کو فائدہ دیتی ہے اور ڈپریشن ختم کرتی ہے۔ نیز چائنا 200۔

7۔ جنسی بے راہ روی سے پیدا شدہ امراض

زنا، رنڈی بازی، ، جانوروں سے بد فعلی کرنا اور ہم جنس پرستی (لواطت) بھی بڑی امراض پیدا کرنے والے اسباب میں سے ہیں۔

ایک مریض آیا تھا۔ اسے شدید سوزاک تھا۔ پیشاب کی نالی میں شدید جلن، پیپ آنا، شدید قبض، نامردگی ایسی کہ عضو تناسل میں بالکل انتشار ہی نہیں تھا، گردن میں حرام مغز کے قریب درد تھا، ٹیسٹیز کے نیچے خارش اور اگیزیما تھا۔ علامات لینے سے معلوم ہوا ہے کہ سب "زنا" سے ہوا تھا۔

ایڈز ہم جنس پرستی سے ہوتا ہے۔

ایک مریض آیا تھا۔ اس کے بال بہت زیادہ گر رہے تھے، اس کے بائیں گردہ میں بہت زیادہ بوجھ اور درد تھا، صبح کے وقت کمر میں شدید درد، اس درد کی وجہ سے اٹھنا مشکل تھا، کھانا ہضم ہونے کا نام ہی نہیں لیتا تھا۔ اس کے سواء بھی بہت سے مسائل میں گرفتار تھا۔ ہسٹری لینے سے معلوم ہوا ہے اس نے ایک گدھی کے ساتھ بہت بدفعلی کی تھی۔ اللہ کی پناہ۔

اس طرح کے مریض کو سب سے قبل توبہ واستغفار کروائیں اور کچھ صدقہ کرے۔ سوزاک کے لئے میڈورینم دیں۔ نامردگی کا علاج بالغذا کریں اور اوپر والے جو دو مضامیں میں بتایا گیا ہے، وہ کریں۔

8۔ ٹھنڈک اور موسم کی تبدیلی سے پیدا شدہ امراض

سردی لگنا، نمی والے علاقہ میں جانا، سمندر کے قریب جانا، زیادہ دیر تک ٹھنڈے پانی میں نہانا، کپڑے دھونا، بارش میں نہانا، صرف آسمان پر بادل کی موجودگی سے، ساون کے موسم میں، موسم کی تبدیلی، موسم بہار، وغیرہ بھی بیماریوں کے اسباب میں سے ایک ہے۔

سردی سے عموما بخار، زکام، جسم درد، اور سر درد وغیرہ ہو جاتا ہے۔ (علامات کے مطابق بخار کی ادویہ میں سے ایک دواء دیں)

اگر آپ زیادہ کمزور ہیں، تو موسم سرما میں گرم پانی سے نہائیں اور موسم گرما میں دوپہر کو نہائیں۔

موسم کی تبدیلی سے اکثر لوگوں کے گلے خراب ہو جاتے ہیں۔ (اکثر ہیپر سلف دواء دی جاتی ہے) ہیپر سلف کے ساتھ ٹیوبر کولینم کوچ 200 لازمی دینی چاہئے۔

موسم بہار میں اکثر لوگوں کو الرجی ہو جاتی ہے۔

ساون کے موسم میں دانے نکلنا عام بات ہے۔ (اکثر رسٹاکس دواء دی جاتی ہے)

سمندری علاقہ کے قریب جانے سے اکثر جسم درد اور کبھی ملیریا بخار بھی ہو جایا کرتا ہے۔

بعض لوگوں کو بادل کے دن بلاوجہ زکام، پریشانی اور جسم درد ہو جایا کرتا ہے۔ (نیٹرم میور)

ڈینگی فیور اور ملیریا بخار بھی سردی سے یا مچھروں کے کاٹے سے یا جسم میں حرارت کی کمی سے ہو جاتے ہیں۔

کراچی میں جو ڈینگی بخار ہوتا ہے اس کی دواء یوپیٹوریم پرف 200 ہے۔ مگر بعض اوقات چائنا آفیشل کام کرتی ہے۔

ملیریا مچھر کے کاٹنے سے ہونے والے بخار کی دواء اکثر چائنا آفیشل 200 ہوتی ہے۔

جب موسم سرماں شروع ہوتا ہے تو بہت سے لوگوں کے گلے خراب، چھینکیں، زکام، جسم درد، الرجی وغیرہ ہوتا ہے۔ اس موسم تبدیل کے اثرات بد کو دور کرنے کے لئے ٹیوبر کولینم کوچ 200 کا ایک قطرہ لیں، اور اس کے ایک گھنٹہ بعد ہیپر سلف 200 کا ایک قطرہ لیں۔ دوسرے دن پھر دونوں کی ایک ایک خوراک لیں۔ اس سے یہ موسمی تبدیلی کے اثرات بد اور ہر قسم کی الرجی صحیح ہو جائے گی۔ اگر پانی کا ساپتلا زکام لگے تو نیٹرم میور 200 کی ایک آج اور ایک دوسرے دن خوراک لیں۔

9۔ گرمی سے پیدا شدہ امراض

گرمی لگنا۔ جل جانا۔ دھوپ۔ موسم گرما میں گرم کپڑے یا گرم ٹوپی پہننے سے۔

میں نے چار ٹائیفائیڈ کے مریضوں سے سنا کہ ان کو ہر سال موسم گرما میں ٹائیفائیڈ بخار ہوتا ہے۔

موسم گرما میں اکثر سن سٹروک شدید درد سر یا کمر پر باریک باریک بہت زیادہ تیزی کے ساتھ پھیلنے والے دانے نکل آتے ہیں۔ اس کے لئے گلونائن 200 ہے۔

موسم گرما میں پانی کم پینے کی وجہ سے گھبراہٹ یا قبض یا درسر ہونے لگتا ہے۔

بہت زیادہ گرمی لگنے سے زکام بھی ہو جایا کرتا ہے۔

آگ یا کسی گرم چیز کے جلنے سے بھی درد اور زخم ہو جایا کرتا ہے۔ زخم کے اوپر لگانے کے لئے کیلنڈولا Q ہے۔ پانی میں پانچ قطرے ڈال کر دن میں چار بار زخم کو صاف کریں۔

کبھی شدید گرمی کی وجہ سے موشن بھی لگ جایا کرتے ہیں۔

یہ بیماری کہ "نہ گرمی برداشت ہوتی ہے اور نہ ہی سردی برداشت ہوتی ہے" صرف جسم میں خون کی کمی اور کمزوری کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اچھی متوازن غذا اور ایکسرسائز سے ختم ہو جاتی ہے۔ یہ بڑھاپے کی علامت ہے۔ یہ بہت سے جوانوں میں بھی ملتی ہے۔

۱۰۔ فضائی آلودگی سے پیدا شدہ امراض

ہوائی آلودگی سے۔ گیسوں سے۔ دھوئیں سے۔ گرد و غبار سے۔ میلا رہنے سے۔ گندے کپڑے پہننے سے۔ نہ نہانے سے۔ کسی فیکٹری میں کام کرنے سے۔ گاڑیوں کی دھوئیں سے۔

فضائی آلودگی ہوا میں موجود وہ مادے یا ذرات ہوتے ہیں، جو کہ انسانی سرگرمیوں کی بدولت فضا کا حصہ بنتے ہیں یا پھر قدرتی طور پر۔ یہ انسانی صحت اور ماحول دونوں کو نقصان پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔ یوں سمجھ لیں کہ فضائی آلودگی گیسوں کی زیادتی، زہریلی گیسوں، تابکاری شعاعوں، کیمیائی مادوں، ٹھوس ذرات، مائع قطرات، گرد و غبار اور دھویں وغیرہ کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

2012ء میں فضائی آلودگی تقریباً 70 لاکھ افراد کی موت کا سبب بنی، جس کے بعد عالمی ادارہ صحت (WHO) کی جانب سے بھی فضائی آلودگی کو صحتِ عامہ کیلئے سب سے بڑا خطرہ قرار دیا گیا۔

فضائی آلودگی ان دنوں ایک عالمی مسئلہ ہے۔ یہ نہ صرف ہمارے ماحول کو متاثر کرتا ہے بلکہ ہماری صحت پر بھی بہت سے منفی اثرات مرتب کرتا ہے۔ متعدد عوامل فضائی آلودگی میں حصہ ڈالتے ہیں۔ کچھ بڑی وجوہات کاروں، ہوائی جہازوں، صنعتوں، تمباکو نوشی، آتش فشاں، جنگل کی آگ وغیرہ سے ایندھن کا اخراج ہیں۔ فضائی آلودگی کی زیادہ تر وجوہات انسانی ساختہ ہیں۔ اس لیے گنجان آبادی والے شہروں میں فضائی آلودگی کثرت سے دیکھی جاتی ہے۔

لاہور کی ہوا بہت گندی ہے اس لئے وہاں گلے اور سینہ کے امراض عام ہیں۔ ٹیوبر کولینم کوچ اور ہیپر سلف علاج کے لئے استعمال کریں۔

کراچی کے پانی میں نمکیات زیادہ ہونے کی وجہ سے وہاں معدہ کی خرابی کے مسائل بہت ہیں۔ وہاں فلٹر والا پانی پیا کریں یا نیسلے پانی پیا کریں۔

اگر آپ پر غسل فرض ہے اور آپ نے اسے کرنے میں دیری کی تو اس کی نحوست سے ڈپریشن بھی ہو جاتی ہے۔ جب غسل فرض ہو تو جلد کر لیا کریں۔

نجاست کی نحوست اور گناہوں کی نحوست سے بھی کام کرنے کو دل نہیں کرتا اور دل پر جوش نہیں رہتا۔

اس شہر سے دور رہیں جہاں آبی یا ہوائی پلوشن ہے۔

ہر روز نکانے کی عادت بنائیں۔ اپنے کپڑوں کی صفائی اور دکان کی صفائی کا خوب خیال رکھیں۔

❖ فضائی آلودگی کی 10 وجوہات

صنعت سے دہن۔ ٹرانسپورٹیشن اخراج۔ زراعت کے مضر اثرات۔ گھر گرمی۔ آتش فشاں پھٹنا۔ جنگل کی آگ۔ تمباکو کا دھواں۔ دھات کی خوشبو۔ ایروسولز اور سی ایف سی۔ ہوم باورچی خانے سے متعلق

کوئی بھی عمل جو مادہ پیدا کرتا ہے جو چھوٹے اور ہلکے ہوں جو ہوا میں لے جانے کے لئے کافی ہیں، یا خود گیسیں ہیں، ہوا کی آلودگی میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ یہ ذرائع قدرتی یا انسان ساختہ ہو سکتے ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ ایک ساتھ یا آہستہ آہستہ واقع ہو سکتے ہیں۔ ذرائع کو مقامی بنایا جا سکتا ہے، جیسے صنعتی احاطے، یا ایک سے زیادہ پروڈیوسرس جیسے کاریں آ سکتی ہیں۔ وہ اندرونی یا بیرونی ہو سکتے ہیں، اور یہاں تک کہ اگر آلودگی موجود ہو تو، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ صحت کے لئے dangerous خطرناک ہیں، جب تک کہ وہ امریکی ماحولیاتی تحفظ ایجنسی جیسی تنظیموں کے ذریعہ مقرر کردہ حد سے تجاوز نہیں کرتے۔

❖ صنعت سے دہن

تقریبا تمام عام ہوا آلودگی صنعتی عملوں کے ذریعہ تیار کی جا سکتی ہے۔ ان میں سے کچھ فوسل ایندھن کے دہن سے تیار ہوتے ہیں جو صنعتی عمل کو آگے بڑھاتے ہیں، جس کے نتیجے میں پارٹیکلز، اوزون اور نائٹروجن آکسائڈ ہوتے ہیں۔

❖ ٹرانسپورٹیشن اخراج

عام طور پر نقل و حمل کی شکلیں جیسے کاریں، طیارے اور بحری جہاز جیواشم ایندھن سے توانائی کو بہتر بنانے کے لئے دہن کا استعمال کرتے ہیں۔ دہن کے عمل سے ہوا میں آلودگی پھیل جاتی ہے، جیسے ذرات اور کاربن مونو آکسائیڈ، اور نائٹروجن آکسائڈز اور اوزون میں جلدی سے تشکیل پانے والے مادے بھی خارج کر دیتے ہیں، جو ہوا کو آلودگی کرتی ہیں۔

❖ زراعت کے مضر اثرات

کاشتکار کھیتوں کو ہل چلانے اور فصل کی پیداوار کے لئے جیواشم ایندھن سے چلنے والی مشینری کا استعمال کرتے ہیں، اور جانوروں کے کھانے میں جو بڑی تعداد میں پالا جاتا ہے وہ بھی اپنی نوعیت کی فضائی آلودگی پیدا کرتے ہیں۔ میتھین ایک گیس ہے جو گرین ہاؤس اثر میں معاون ہے جو گلوبل وارمنگ کی اجازت دیتا ہے۔ یہ مویشیوں کے ذریعہ جاری آنتوں والی گیس سے پیدا ہوتا ہے۔

❖ گھر گرمی

گھروں کو گرم رکھنا عام طور پر تیل، گیس اور کوئلہ جیسے جیواشم ایندھن کا کام ہوتا ہے۔ ان کے دہن کا مطلب یہ ہے کہ حرارتی ہوا آلودگی کا ایک اہم ذریعہ ہے جیسے سلفر ڈائی آکسائیڈ۔ اگر گھر کو گرم کرنے کے لئے بجلی کا استعمال کیا جاتا ہے تو، توانائی کے پودوں نے جو اسے پیدا کیا ہے وہ بھی جیواشم ایندھن کے ذریعہ چلتا ہے۔

❖ ہوم باورچی خانے سے متعلق

کھانا پکانے میں استعمال ہونے والی توانائی شاید توانائی کے پودوں سے آئی ہو، ایسی صورت میں اس سے قبل ہوا کی آلودگی کا امکان پیدا ہو گیا ہو۔ متبادل کے طور پر، جیسے ترقی پذیر ممالک میں، گھر پکانے میں لکڑی یا کوئلوں کو براہ راست جلانے کی ضرورت ہوتی ہے، جو استعمال کے مقام پر جزوی آلودگی پیدا کرتی ہے۔

❖ آتش فشاں پھٹنا

بعض اوقات لوگ فضائی آلودگی کو مکمل طور پر انسان ساختہ ہی سمجھتے ہیں۔ در حقیقت، قدرتی عمل ہوا میں بہت سارے مادے خارج کرتے ہیں جن کا آلودگی کے طور پر درجہ بندی کیا جاتا ہے۔ سلفر ڈائی آکسائیڈ ایک جدید ہوائی آلودگی ہے، اور نیشنل جیو گرافک کے مطابق آتش فشاں عالمی سطح پر ٹھنڈک کو متاثر کرنے کے لئے کافی مقدار میں سلفر ڈائی آکسائیڈ کو ہوا میں چھوڑ سکتا ہے۔

❖ جنگل کی آگ

جنگل کی آگ نے آلودگیوں کو ہوا میں اسی طرح چھوڑ دیا جیسے آتشزدگی سے لکڑیاں جلتی ہیں لکڑیاں پیدا کرتی ہیں۔ وہ دھواں کے ٹھیک ذرات تیار کرتے ہیں، جو، ای پی اے کے مطابق، اتنے چھوٹے ہیں کہ پھیپھڑوں میں داخل ہو جائیں اور پھیپھڑوں اور دل کو نقصان پہنچائیں۔

❖ تمباکو کا دھواں

ترقی پذیر دنیا میں، گھروں میں آگ سے آنے والا دھواں آ سکتا ہے جو گھر کو کھانا پکانے اور گرمانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ ترقی یافتہ دنیا میں، گھر کے اندر عام طور پر تمباکو کا دھواں ہی ہوا کی آلودگی کی ایک واحد قسم ہے۔ دونوں طرح کے انڈور دھواں سانس کی بیماریوں سے منسلک ہیں۔

❖ دھات کی خوشبو

مخصوص صنعتیں خاص طور پر ہوا آلودگی والے پروفائل تیار کرتی ہیں، اور دھات کی آلودگی کا سب سے بڑا ذریعہ جیسے سیسہ دھات کی خوشبو ہوتی ہے، حالانکہ مخصوص ہوا بازی کے ایندھن کی تیاری میں سیسہ کے طاق استعمال بھی اس میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

❖ ایروسولز اور سی ایف سی

ایروسولز میں موجود کلورو فلورو کاربن (سی ایف سی) اوزون پرت کی تباہی کی ایک بڑی وجہ تھی، اور 1995 میں ان کی تیاری پر امریکہ میں پابندی عائد کردی گئی تھی۔ وہ نقصان جاری رکھے ہوئے ہیں۔ اوزون کی پرت سیارے کو خطرناک بالائے بنفشی کرنوں سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔

❖ فضائی آلودگی سے پیدہ شدہ امراض؟

مختلف تحقیقات سے ثابت ہے کہ فضائی آلودگی انسان کی فیصلہ کرنے کی صلاحیت کو کمزور کرنے کے ساتھ ساتھ اسے سانس کی مختلف بیماریوں، پھیپھڑوں کے مسائل، ہائی بلڈ پریشر حتیٰ کہ دماغی بیماریوں جیسے الزائمر اور ڈیمنشیا تک میں مبتلا کر سکتی ہے۔ یہی نہیں، بچوں کی نشوونما اور اندرونی جسمانی اعضاء کو متاثر کرتے ہوئے اسکولوں میں خراب کارکردگی کا بھی سبب بن سکتی ہے۔
ویسے تو فضائی آلودگی سے ہر شخص متاثر ہوتا ہے کیونکہ ایک انسان روزانہ اوسطاً 16 سے 20 کلو ہوا سانس کے ذریعے جسم میں داخل کرتا ہے۔ اگر انسان آلودہ ہوا میں سانس لے رہا ہو، تو اندازہ لگائیے کہ وہ کس قدر خطرے میں ہے۔ وہ افراد جو فضائی آلودگی سے زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں ان میں دمہ اور دل کے مریض، حاملہ خواتین، کھلی فضا میں ورزش کرنے والے اور عمر رسیدہ افراد، ذیابیطس اور سانس کے مریض بطور خاص شامل ہیں۔
فضائی آلودگی کے قلیل مدتی اثرات میں کھانسی، چھینکیں، آنکھوں، ناک، جلد کی جلن وغیرہ شامل ہیں۔ ہوا میں موجود آلودگی سر میں درد یا چکر کا باعث بھی بن سکتی ہے جو کہ تیز دھوپ میں بڑھ سکتی ہے۔ آپ کو قلیل مدتی بیماریاں ہو سکتی ہیں جیسے برونکائٹس یا نمونیا۔ بچے، بزرگ اور کم قوت مدافعت والے افراد زیادہ خطرے میں ہیں۔ فضلہ کی مصنوعات سے خارج ہونے والی بدبو کو بھی فضائی آلودگی کا حصہ سمجھا جاتا ہے۔ فضائی آلودگی کے طویل مدتی اثرات آپ کے معیار زندگی کو خراب کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کے سانس اور قلبی نظام کو بڑے پیمانے پر متاثر کرتا ہے، لیکن جسم کے دیگر نظام بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ اگر کئی سالوں تک فضائی آلودگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو اس سے سانس کی دائمی بیماریوں جیسے ایمفیسیما، دائمی رکاوٹ پلمونری بیماری، دمہ وغیرہ کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ تمباکو نوشی پھیپھڑوں کی مجموعی کارکردگی کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ موت کی شرح میں اضافہ ہوتا ہے کیونکہ ان کی عمر کا معیار سالوں میں کم ہوتا ہے۔
فضائی آلودگی سے ٹی بی، ڈپریشن اور ہاضمہ کی خرابی بھی ہوجایا کرتی ہے۔ جیسا کہ شہروں میں یہ عام ہے۔
ایک نئی تحقیق کے مطابق رحم مادر اور زندگی کے پہلے ساڑھے آٹھ برسوں میں آلودہ ہوا سے بچوں کے دماغ تبدیل ہو سکتے ہیں۔
جریدے 'ماحولیاتی آلودگی' میں شائع ہونے والی اس تحقیق میں فضائی آلودگی اور دماغ کے سفید مادے کے مائیکرو سٹرکچر کے درمیان ایک تعلق قائم کیا گیا ہے۔

دماغ میں موجود سفید مادہ اس کے مختلف حصوں کے درمیان رابطے کو یقینی بناتا ہے۔ اگر سفید مادے کے مائیکرو سٹرکچر کو دماغ کی عام نشوونما کے پیمانے کے طور پر دیکھا جائے تو اس کے مختلف حصوں کے درمیان رابطے کی پیمائش کی جا سکتی ہے۔

اس تحقیق کی قیادت کرنے والے بارسلونا انسٹی ٹیوٹ فار گلوبل ہیلتھ کے ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ نتائج اہم ہیں کیونکہ سفید مادے کی غیر معمولی ساخت کا تعلق ذہنی صحت کی بیماریوں جیسے ڈپریشن اور اضطراب سے ہے۔

مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ پانچ سال کی عمر سے پہلے کسی بچے کو جتنی آلودگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس کے دماغ کی ساخت اتنی ہی تبدیل ہو جاتی ہے۔

محققین نے جانا کہ زندگی کے پہلے دو برسوں کے دوران ہوا میں موجود ذرات، دھول، گندگی، دھواں یا آلودگی پھیلانے والے مائعات کے ذرات کا جتنا زیادہ سامنا ہوگا۔ پوٹامین کا حجم اتنا ہی زیادہ ہوتا ہے۔

پوٹامین دماغ کا ایک حصہ ہے جو موٹر فنکشن اور سیکھنے کے عمل میں شامل ہے، لیکن کارٹیکل حصوں کے مقابلے میں اس کے خصوصی افعال کم ہیں۔

آئی ایس گلوبل محقق این کلیئر بنٹر، جو اس مطالعے کی شریک مصنف بھی ہیں، نے کہا: 'ایک بڑے پوٹامین کا تعلق بعض نفسیاتی امراض (شیزوفرینیا، آٹزم، اور آبسیسو کمپلسیو ڈس آرڈر) کے ساتھ ہے۔'

ان کا کہنا تھا: 'اس مطالعے کے اہم نتائج میں سے ایک یہ ہے جیسا کہ پہلے کے مطالعات سے بھی پتہ چلتا ہے کہ نوزائیدہ بچے کا دماغ خاص طور پر نہ صرف دوران حمل، بلکہ بچپن کے دوران بھی فضائی آلودگی کے اثرات کے لیے حساس ہے۔'

اس تحقیق میں ہر ماہ تین ہزار 515 بچوں پر اس وقت تک فضائی آلودگی کے اثرات کا تجزیہ کیا گیا جب تک کہ وہ آٹھ سال اور چھ ماہ کے نہیں ہو گئے۔

آلودگی کی سطح کا تعین کرنے کے لیے، ماہرین نے ماں کے حمل کے دوران اور بچوں کی ابتدائی زندگی میں ان کے گھروں میں نائٹروجن ڈائی آکسائڈ اور ہوا میں موجود باریک ذرات کی روزانہ کی سطح کا اندازہ لگایا۔

ان کی نویں سالگرہ کے بعد، بچوں کے دماغ میں ساختی رابطے اور دماغ کے مختلف حصوں کے حجم کی جانچ کرنے کے لیے انہیں ایک ٹیسٹ سے گزارا گیا۔

پبلک ہیلتھ انگلینڈ (پی ایچ ای) کے مطابق، فضائی آلودگی برطانیہ میں صحت کے لیے سب سے بڑا ماحولیاتی خطرہ ہے۔

پی ایچ ای کا اندازہ ہے کہ ہر سال 28 سے 36 ہزار کے درمیان اموات کو آلودہ ہوا سے جوڑا جا سکتا ہے۔

❖ ہریالی میں وقت گزاریں!

برٹش یونیورسٹی آف ایسیکس میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق کسی بھی سرسبز و شاداب ماحول میں ورزش کرنا یا وقت گزارنا انسان کی ذہنی صحت بہتر بناتا ہے اور خود اعتمادی میں اضافہ کرتا ہے۔

❖ کھڑکیاں کھولیں!

گھر میں تازہ ہوا کو خوش آمدید کہنے اور آلودہ ہوا یا بدبو کو باہر نکالنے کیلئے کھڑکیاں کھولنا ایک اچھا آپشن ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر آپ کا گھر کسی مصروف شاہراہ پر واقع ہے تو کھڑکیاں کھولنا آلودہ ہوا کو بھی اندر آنے کی دعوت دے سکتا ہے۔ لہٰذا گھر بناتے وقت کھڑکیوں کی تعمیر اس رخ کروائیں جہاں ٹریفک کم ہو۔

گھر اور اس کا ہر کمرہ ہوادار بنائیں۔

❖ صبح سویرے ورزش!

عام طور پر رش کے اوقات میں فضائی آلودگی کا تناسب سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ آؤٹ ڈور ایکسرسائز کے شوقین ہیں تو کوشش کریں کہ 7 یا 8 بجے سے قبل ورزش کا وقت مقرر کریں یا پھر شام کے اوقات میں ورزش یا چہل قدمی کیلئے جائیں۔

اگر آپ نے کبھی زندگی میں صحت بخش ہوا کو محسوس نہیں کیا تو آپ شہر سے دور چھوٹے سے گاؤں میں صبح کے وقت گرین جگہ پر جا کر لمبی لمبی سانسیں لیں۔ اس وقت آپ کو صحت بخش صاف ہوا کی افادیت کا احساس ہوگا۔

شہر سے گاؤں کی ہوا، پانی، اور سبزیاں صاف ہوا کرتی ہیں۔ میں خود دو جگہ (شہر اور گاؤں) رہتا ہوں۔ دونوں کی ہوا، زمینی ماحول، پانی، اور سبزیوں کے ذائقہ میں بہت فرق ہے۔ ہاں دیہاتی لوگ بھی کھلے دل اور صاف دل کے مالک ہوتے ہیں۔

ایکسر سائز کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس سے جسم کی گروتھ (نشوونما) بڑھتی ہے۔

❖ انڈور پلانٹس!

پودے نہ صرف گھر کی تزئین وآرائش میں اہم کردار ادا کرتے ہیں بلکہ یہ منفرد طرزِ آرائش گھر کی فضا کو بھی فرحت کا باعث بناتی ہے۔ گھر کی فضا کو بہتر اور ماحول کو پرسکون بنانے والے پودوں میں اسنیکس پلانٹ، ربر پلانٹ، لکی بمبو، چائنیز ایور گرین، کیکٹس، آریکا پام شامل ہیں۔ یہ پودے گھر میں موجود آب وہوا کو صاف کرتے ہوئے آکسیجن بہتر بناتے ہیں۔ یہی نہیں، یہ پودے بینزین، نائٹروجن ڈائی آکسائیڈ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتے ہوئے گھر سے دھول مٹی اور زہریلے مادوں کا اخراج ممکن بناتے ہیں۔

پودوں کے پاس بیٹھنے کی عادت بنائیں۔

❖ ٹریفک سے دور رہ کر چلیں!

اگر آپ کا گزر کسی مصروف ترین شاہراہ سے ہو رہا ہے اور وہاں اطراف میں کوئی فٹ پاتھ موجود نہیں تو کوشش کریں کہ ٹریفک سے دور رہتے ہوئے چلیں۔ اس حوالے سے لندن کے محقق رچرڈ کلیبن اپنے مطالعہ میں لکھتے ہیں، "کسی مصروف ترین شاہراہ پر ٹریفک سے دور رہ کر چلنا فضائی آلودگی کے اثرات کم کر دیتا ہے"۔

❖ سانس لینے کی مشقیں!

عمل تنفس پر تحقیق کرنے والے طبّی ماہرین کا کہنا ہے کہ سانس کی مشقیں انسانی جسم پر صحت مند اثرات مرتب کراتی ہیں، دن میں کم از کم تین بار سانس لینے کی مشقیں کریں۔ مشقوں کے حوالے سے آپ کا معالج آپ کو مناسب رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔

بات کریں پاکستان کی تو گزشتہ برس ہوا کا معیار ماپنے والی ایک عالمی ویب سائٹ کی جانب سے فضائی آلودگی کے لحاظ سے مختلف ممالک کی فہرست جاری کی گئی۔ اس فہرست کے مطابق لاہور اور کراچی دُنیا کے آلودہ ترین شہروں میں صف اوّل کے پانچ شہروں میں شامل تھے۔

ہوائی دباؤ سے پیدا شدہ امراض۔

غوطہ خور، کان مزدور اور ہواباز کی بیماریاں۔

11۔آبی آلودگی سے پیدا شدہ امراض

بیماریوں کو پیدا کرنے والے اسباب میں سے ایک بڑا سبب گندا پانی پینا ہے۔ اس کے ذریعہ سے مختلف قسم کے جراثیم جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔

جب بارش ہوتی ہے تو کھادوں، کیڑے مار ادویات، جڑی بوٹی مار ادویات لے جانے والے کھیتوں سے بہنے والا پانی بارش کے پانی میں گھل مل جاتا ہے اور ندیوں اور نہروں میں بہہ جاتا ہے، جو آبی جانوروں کے لیے شدید نقصان کا باعث بنتا ہے۔ اور دیگر آلودگی والے آبی ذخائر جیسے جھیلوں، ندیوں، تالابوں) میں پانی کی آلودگی کا باعث بنتے ہیں۔

پاکستان میں صرف 36 فی صد آبادی پینے کا صاف پانی استعمال کر رہی ہے۔

پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن کی گزشتہ سال جاری ہونے والی رپورٹ میں کہا گیا تھا کہ گندے پانی کا استعمال ملک میں 30 فی صد بیماریوں کا سبب ہے اور 40 فی صد اموات بھی اسی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

تعلیم کے ساتھ ساتھ پانی کے ماحول کے تحفظ میں حصہ لینے کے لیے عملی سرگرمیاں بھی ہونی چاہئیں جیسے جھیل کے اطراف کوڑا کرکٹ اٹھانا، کچرا سمندر میں نہ پھینکنا۔ ان لوگوں کے لیے جو ماحولیات کے شعبے میں کام کرتے ہیں، وسیع اطلاق کے لیے گندے پانی کے علاج کے نئے طریقوں کو تلاش کرنا اور جانچنا ہمیشہ ضروری ہوتا ہے۔

گھروں میں پانی کی صفائی کا خیال رکھنے کے لیے شعور پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ کوڑا کرکٹ کو وقت پر ٹھکانے لگائیں۔اسے تالابوں، جھیلوں یا ندیوں میں نہ پھینکیں۔

صنعتیں بہت زیادہ فضلہ پیدا کرتی ہیں اور ویسٹ مینجمنٹ کا مناسب نظام نہ ہونے کے باعث وہ کچرے کو میٹھے پانی میں پھینک دیتے ہیں، جو نہروں، دریاؤں اور بعد میں سمندر میں پہنچ جاتا ہے۔ یہ فضلہ جو آبی آلودگی کی ایک بڑی وجہ ہے اس میں نقصان دہ کیمیکلز ہوتے ہیں جن میں لیڈ، مرکری، سلفر، نائٹریٹ، ایسبیسٹس اور بہت سے دیگر کیمیکلز شامل ہوتے ہیں جو پانی اور ہمارے ماحول کو آلودہ کرتے ہیں اور ہمیں نقصان پہنچاتے ہیں۔

جیسے جیسے آبادی میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے، اسی طرح رہائش، خوراک اور کپڑے کی مانگ بھی بڑھ رہی ہے۔ جیسے جیسے زیادہ شہر اور قصبے ترقی کر رہے ہیں، اس کے نتیجے میں زیادہ خوراک پیدا کرنے کے لیے کھادوں کے استعمال میں اضافہ ہوا ہے۔

نئی سڑکوں، مکانات اور صنعتوں کی تعمیر ڈٹرجنٹ، کیمیکلز اور اخراج کے ذریعے پانی کی صفائی کو متاثر کرتی ہے۔

کیمیائی کھادیں اور کیڑے مار دوائیں آبی آلودگی کی ایک بڑی وجہ ہیں کیونکہ یہ کیمیائی کھادیں اور کیڑے مار ادویات کاشتکار فصلوں کو کیڑوں اور بیکٹیریا سے بچانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔جب بارش ہوتی ہے تو کھادوں، کیڑے مار ادویات، جڑی بوٹی مار ادویات لے جانے والے کھیتوں سے بہنے والا پانی بارش کے پانی میں گھل مل جاتا ہے اور ندیوں اور نہروں میں بہہ جاتا ہے، جو آبی جانوروں کے لیے شدید نقصان کا باعث بنتا ہے۔اور دیگر آلودگی والے آبی ذخائر جیسے جھیلوں، ندیوں، تالابوں) میں پانی کی آلودگی کا باعث بنتے ہیں۔

بہت سے ممالک میں، گاڑیوں کے اخراج میں عام طور پر Pb ہوتا ہے اور یہ ہوا کو مختلف ٹیل پائپ مرکبات (بشمول سلفر اور نائٹروجن مرکبات، نیز کاربن آکسائیڈز) کے ساتھ آلودہ کرتا ہے جو پانی کے ذخائر میں بارش کے پانی کے ساتھ جمع ہو کر آبی آلودگی کا باعث بن سکتے ہیں۔

پیرو کے بیشتر ندیوں میں بھاری دھاتوں سے کچھ حد تک آلودگی ظاہر ہوتی ہے۔ ملک میں آلودگی پھیلانے والے اہم ذرائع میں کان کنی-دھات کاری، شہری، صنعتی، زرعی سرگرمیاں، اور ہائیڈروکاربن کا استحصال شامل ہیں۔

❖ پانی کی آلودگی کی 15 اہم وجوہات

آبی آلودگی کے معنی جاننے اور آبی آلودگی کے اثرات کو دیکھنے کے بعد، ہم آبی آلودگی کی بنیادی وجوہات کو دیکھنا چاہتے ہیں۔ ذیل میں آبی آلودگی کی اہم وجوہات کی فہرست ہے۔

صنعتی فضلہ۔ گلوبل وارمنگ۔ کان کنی کی سرگرمیاں۔ شہری ترقی۔ لینڈ فلز سے رساو۔ سیوریج لائنوں سے لیکیج۔ حادثاتی طور پر تیل کا اخراج۔ زیر زمین سٹوریج رساو۔ جیواشم اینڈھن کا جلانا۔ تابکار فضلہ۔ سیوریج اور گندا پانی۔ زرعی سرگرمیاں۔ میرین ڈمپنگ۔ نقل و حمل۔ تعمیراتی سرگرمیاں۔

❖ .1۔ صنعتی فضلہ

صنعتیں بہت زیادہ فضلہ پیدا کرتی ہیں اور ویسٹ مینجمنٹ کا مناسب نظام نہ ہونے کے باعث وہ کچرے کو میٹھے پانی میں پھینک دیتے ہیں، جو نہروں، دریاؤں اور بعد میں سمندر میں جاتا ہے۔

یہ فضلہ جو آبی آلودگی کی ایک بڑی وجہ ہے اس میں نقصان دہ کیمیکلز ہوتے ہیں جن میں لیڈ، مرکری، سلفر، نائٹریٹ، ایسبیسٹس اور بہت سے دیگر شامل ہوتے ہیں جو پانی کی آلودگی اور ہمارے ماحول اور ہمیں نقصان پہنچاتے ہیں۔

زہریلے کیمیکلز پانی کا رنگ بدل سکتے ہیں، معدنیات کی تعداد میں اضافہ کر سکتے ہیں، جسے یوٹروفیکیشن کہتے ہیں، پانی کے درجہ حرارت کو تبدیل کر سکتے ہیں، اور آبی حیاتیات کے لیے شدید خطرہ لاحق ہو سکتے ہیں۔

بڑی بڑی فیکٹریاں سمندر میں کیمیکل پھینکنے کے لیے بدنام ہیں۔ انتہائی زہریلے مادے جیسے ڈٹرجنٹ، پولی کلورینیٹڈ بائفنائل اور سیسہ روزانہ ہمارے ماحول میں خارج ہوتا ہے جس سے پانی کی آلودگی ہوتی ہے۔

❖ .2۔گلوبل وارمنگ

زمین کے درجہ حرارت میں اضافہ گرین ہاؤس اثر کی وجہ سے گلوبل وارمنگ کے نتیجے میں پانی کی آلودگی کی ایک اہم وجہ ہے۔
CO_2 کے اخراج کی وجہ سے بڑھتا ہوا عالمی درجہ حرارت پانی کو گرم کرتا ہے، جس سے اس میں آکسیجن کی مقدار کم ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں آبی جانوروں اور سمندری انواع کی موت ہوتی ہے، جو بعد میں پانی کی آلودگی کا باعث بنتی ہے۔

❖ .3۔کان کنی کی سرگرمیاں

کان کنی کی سرگرمیاں پانی کی آلودگی کی ایک اہم وجہ ہیں کیونکہ ان میں چٹانوں کو کچلنا شامل ہے جن میں عام طور پر بہت سی ٹریس میٹلز اور سلفائیڈ ہوتے ہیں۔ یہ نقصان دہ کیمیکل پانی میں گھل مل جانے پر زہریلے عناصر کی تعداد میں اضافہ کر سکتے ہیں جس سے پانی میں آلودگی پیدا ہو سکتی ہے جس کے نتیجے میں صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔
کان کنی کی سرگرمیوں سے بچا ہوا مواد بارش کے پانی کی موجودگی میں آسانی سے سلفیورک ایسڈ پیدا کر سکتا ہے جو پانی کی آلودگی کا باعث بنتا ہے۔

❖ .4۔شہری ترقی

بڑے پیمانے پر شہری ترقی آبی آلودگی کی اہم وجوہات میں سے ایک ہے کیونکہ جب بھی ایک گھنے علاقے میں بڑی تعداد میں لوگ جمع ہوتے ہیں تو زمین کی جسمانی خرابی اس کے بعد ہوتی ہے۔ جیسے جیسے آبادی میں تیزی سے اضافہ ہوا ہے، اسی طرح رہائش، خوراک اور کپڑے کی مانگ بھی بڑھ رہی ہے۔
جیسے جیسے زیادہ شہر اور قصبے ترقی کر رہے ہیں، ان کے نتیجے میں زیادہ خوراک پیدا کرنے کے لیے کھادوں کے استعمال میں اضافہ ہوا ہے۔
جنگلات کی کٹائی کی وجہ سے مٹی کا کٹاؤ، تعمیراتی سرگرمیوں میں اضافہ، ناکافی سیوریج اکٹھا کرنا اور ٹریٹمنٹ، زیادہ کچرا پیدا ہونے کی وجہ سے لینڈ فل، صنعتوں سے کیمیکلز میں اضافہ تاکہ زیادہ مواد تیار کیا جا سکے۔
نئی سڑکوں، مکانات اور صنعتوں کی تعمیر ڈٹرجنٹ، کیمیکلز، اور اخراج کے اخراج کے ذریعے پانی کی صفائی کو متاثر کرتی ہے۔
جب بارش ہوتی ہے تو یہ کیمیکل دریاؤں اور ندی نالوں میں دھوئے جاتے ہیں اور آخر کار پینے کے پانی کی فراہمی میں پانی کی آلودگی کا باعث بنتے ہیں۔

❖ .5۔لینڈ فلز سے رساو

لینڈ فلز جو کہ آبی آلودگی کی ایک بڑی وجہ ہیں وہ کچھ نہیں مگر کچرے کے ایک بڑے ڈھیر سے خوفناک بدبو پیدا ہوتی ہے اور اسے پورے شہر میں دیکھا جا سکتا ہے۔ جب بارش ہوتی ہے، تو لینڈ فلز لیک ہو سکتے ہیں، اور لیک ہونے والے لینڈ فلز زیر زمین پانی کو بہت سے قسم کے آلودگیوں سے آلودہ کر سکتے ہیں۔

❖ .6۔سیوریج لائنوں سے رساو

سیوریج لائنوں سے ایک چھوٹا سا رساو زیر زمین پانی کو آلودہ کر سکتا ہے اور اسے لوگوں کے پینے کے قابل نہیں بنا سکتا ہے اور یہ پانی کی آلودگی کی ایک اہم وجہ کے طور پر جانا جاتا ہے۔
سیوریج لائنوں کے لیک ہونے سے زمینی پانی میں ٹرائیہالومیتھینز (جیسے کلوروفارم) کے ساتھ ساتھ دیگر آلودگی شامل ہو سکتی ہیں اور جب بروقت مرمت نہ کی جائے تو، رسنے والا پانی سطح پر آ سکتا ہے اور کیڑوں اور مچھروں کی افزائش گاہ بن سکتا ہے۔
ڈرائی کلینرز سے سیوریج لائنوں تک کلورین شدہ سالوینٹس کا اخراج بھی ان مستقل اور نقصان دہ سالوینٹس کے ساتھ آبی آلودگی کا ایک تسلیم شدہ ذریعہ ہے۔

❖ .7۔حادثاتی تیل کا رساو

تیل کا رساؤ پانی کی آلودگی کی ایک بڑی وجہ ہے کیونکہ تیل کا رساؤ سمندری حیات کے لیے بہت بڑا خطرہ بنتا ہے جب تیل کی ایک بڑی مقدار سمندر میں گرتی ہے اور پانی میں تحلیل نہیں ہوتی ہے۔ یہ مقامی سمندری جنگلی حیات کے لیے مسائل پیدا کرتا ہے، بشمول مچھلی، پرندے اور سمندری اوٹر۔

بڑی مقدار میں تیل لے جانے والا جہاز اگر حادثے کا شکار ہو جائے تو تیل بہہ سکتا ہے۔ اس طرح کے تیل کے رساؤ سے سمندر میں انواع کو مختلف نقصان پہنچ سکتا ہے، تیل کے اخراج کی مقدار، آلودگی کے زہریلے پن اور سمندر کے سائز پر منحصر ہے۔

گاڑیوں اور مکینک کے کاروبار سے تیل کا رساؤ پانی کی آلودگی کی ایک اور بڑی وجہ ہے۔ گرا ہوا تیل زمینی پانی میں گھل مل جاتا ہے اور ندیوں اور ندیوں میں جا کر آبی آلودگی کا باعث بنتا ہے۔

❖ .8۔زیر زمین سٹوریج کا رساو

زیر زمین اسٹوریج کا رساو پانی کی آلودگی کی ایک اہم وجہ ہے کیونکہ زیر زمین ذخیرہ کرنے والے ٹینک جیسے کہ پیٹرولیم مصنوعات کو ذخیرہ کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں ان کی باڈی بڑھاپے یا ان کی تعمیر میں استعمال ہونے والے کمتر مواد کے نتیجے میں زنگ لگ سکتی ہے۔

اس کی وجہ سے وہاں ذخیرہ کیا جا رہا پٹرولیم مواد زمین میں گھس کر زمینی پانی تک پہنچ جاتا ہے جس کی وجہ سے آبی آلودگی ہوتی ہے۔

نیز، زیر زمین پائپوں کے ذریعے کوئلہ اور دیگر پیٹرولیم مصنوعات کی نقل و حمل مشہور ہے۔ حادثاتی طور پر رساو کسی بھی وقت ہو سکتا ہے اور پانی کی آلودگی کا سبب بن سکتا ہے اور مٹی کے کٹاؤ کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

❖ .9۔جیواشم ایندھن کا جلانا

جیواشم ایندھن جیسے کوئلہ اور تیل، جب جلتے ہیں تو فضا میں کافی مقدار میں راکھ پیدا کرتے ہیں۔ وہ ذرات جن میں زہریلے کیمیکل ہوتے ہیں جب پانی کے بخارات میں گھل مل جاتے ہیں تو تیزاب کی بارش ہوتی ہے جو آبی آلودگی کی ایک بڑی وجہ ہے۔

خارج ہونے والے راکھ کے ذرات میں عام طور پر زہریلی دھاتیں ہوتی ہیں (جیسے As یا Pb)۔ جلانے سے ہوا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ سمیت آکسائیڈز کا ایک سلسلہ بھی شامل ہو جائے گا جو بعد میں آبی ذخائر کی آلودگی کا باعث بنتا ہے۔

❖ .10۔تابکاری فضلہ

نیوکلیئر انرجی نیوکلیئر فیوژن یا فیوژن کے ذریعے پیدا کی جاتی ہے۔ جوہری توانائی کی پیداوار میں استعمال ہونے والا عنصر یورینیم ہے جو کہ ایک انتہائی زہریلا کیمیکل ہے۔

جوہری فضلہ جو تابکار مواد سے پیدا ہوتا ہے اسے کسی بھی جوہری حادثے سے بچنے کے لیے ٹھکانے لگانے کی ضرورت ہے۔ جوہری فضلہ آبی آلودگی کی ایک اہم وجہ ہے کیونکہ اگر اسے مناسب طریقے سے ٹھکانے نہ لگایا جائے تو یہ سنگین ماحولیاتی خطرات کا باعث بنتا ہے۔

حادثات رونما ہونے کے بارے میں جانا جاتا ہے، ہوا، پانی اور مٹی میں خطرناک حد تک زیادہ مقدار میں نقصان دہ تابکار کیمیکل چھوڑتا ہے، اور جب پانی میں چھوڑا جاتا ہے، تو یہ پانی کی آلودگی کا سبب بنتا ہے۔

❖ .11۔سیوریج اور گندا پانی

سیوریج اور گندا پانی آبی آلودگی کی بنیادی وجوہات میں سے ایک ہیں کیونکہ ہر گھر میں پیدا ہونے والے اسٹیج اور گندے پانی کو کیمیائی طریقے سے ٹریٹ کیا جاتا ہے اور تازہ پانی کے ساتھ سمندر میں چھوڑا جاتا ہے۔

سیوریج کے پانی میں پیتھوجینز، دیگر نقصان دہ بیکٹیریا اور کیمیکلز ہوتے ہیں جو پانی کو آلودہ کرتے ہیں جس سے صحت کے سنگین مسائل اور بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

زیادہ سے زیادہ، سیوریج کو غلط طریقے سے ٹھکانے لگانا ایک بڑا عالمی مسئلہ بنتا جارہا ہے کیونکہ فضلہ کو سیوریج ٹریٹمنٹ کی سہولت تک پہنچایا جارہا ہے اور وہاں سے باقی ماندہ گندے پانی کو سمندروں میں پھینک دیا جاتا ہے جس سے آبی آلودگی ہوتی ہے۔

ڈبلیو ایچ او نوٹ کرتا ہے کہ، عالمی سطح پر، تقریباً 2 بلین لوگ پینے کے پانی کے ایسے ذرائع استعمال کرتے ہیں جس میں پاخانہ کی آلودگی (سیوریج اور گندا پانی) ہو۔

آلودہ پانی بیکٹیریا کو پناہ دے سکتا ہے، جیسے کہ اسہال، ہیضہ، پیچش، ٹائیفائیڈ، ہیپاٹائٹس اے اور پولیو کے لیے ذمہ دار۔

اقوام متحدہ کے مطابق، ہر سال پانچ سال سے کم عمر کے تقریباً 297,000 بچے صفائی کے ناقص انتظامات، ناقص حفظان صحت یا پینے کے غیر محفوظ پانی سے منسلک بیماریوں سے مر جاتے ہیں۔

❖ .12۔زرعی سرگرمیاں

جب بارش ہوتی ہے تو کھادوں، کیڑے مار ادویات/کیڑے مار ادویات/جڑی بوٹی مار ادویات لے جانے والے کھیتوں سے بہنے والا پانی بارش کے پانی میں گھل مل جاتا ہے اور ندیوں اور نہروں میں بہہ جاتا ہے، جو آبی جانوروں کے لیے شدید نقصان کا باعث بنتا ہے۔ اور دیگر آلودگی والے آبی ذخائر جیسے جھیلوں، ندیوں، تالابوں) میں پانی کی آلودگی کا باعث بنتے ہیں۔

کیمیائی کھادیں اور کیڑے مار دوائیں آبی آلودگی کی ایک بڑی وجہ ہیں کیونکہ یہ کیمیائی کھادیں اور کیڑے مار ادویات کاشتکار فصلوں کو کیڑوں اور بیکٹیریا سے بچانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

یہ پودے کی نشوونما کے لیے مفید ہیں۔ تاہم، اس قسم کی آلودگی کا معمول کا اثر متاثرہ آبی ذخائر میں اگنے والی طحالب پر مشتمل ہوتا ہے۔

یہ پانی میں نائٹریٹ اور فاسفیٹ کی بڑھتی ہوئی علامت ہے جو انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ کیمیائی آلودگی، جیسے کیڑے مار ادویات، کھادیں، اور بھاری دھاتیں اگر کھائی جائیں تو صحت کے سنگین مسائل پیدا کر سکتی ہیں۔

نتیجہ خطرناک طحالب کے کھلتے ہیں جو بالآخر بہت سے پانی کے اندر پودوں کے ساتھ ساتھ مچھلیوں کے ناپید ہونے کا باعث بنتے ہیں۔

❖ .13۔میرین ڈمپنگ

گھروں میں کاغذ، پلاسٹک، خوراک، ایلومینیم، ربڑ، شیشے کی شکل میں پیدا ہونے والا کچرا آبی آلودگی کی اہم وجوہات میں سے ایک ہے کیونکہ یہ مواد کچھ ممالک میں جمع کرکے سمندر میں پھینک دیا جاتا ہے جس سے آبی آلودگی ہوتی ہے۔

سمندر میں پلاسٹک کی زیادہ تر آلودگی ماہی گیری کی کشتیوں، ٹینکروں اور کارگو شپنگ سے آتی ہے۔ پانی کے ساتھ رابطے میں پلاسٹک کا مواد/فضلہ آہستہ آہستہ انسانی صحت اور ماحولیاتی نظام دونوں کے لیے نقصان دہ مرکبات کو خارج کرتا ہے۔

جب ایسی چیزیں سمندر میں داخل ہوتی ہیں تو وہ نہ صرف آبی آلودگی کا باعث بنتی ہیں بلکہ سمندر میں موجود جانوروں کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں۔

❖ .14۔نقل و حمل

نقل و حمل کے بعد سے مشینی گاڑیوں کی آمد آبی آلودگی کی ایک اہم وجہ رہی ہے۔

بہت سے ممالک میں، گاڑیوں کے اخراج میں عام طور پر Pb ہوتا ہے اور یہ ہوا کو مختلف ٹیل پائپ مرکبات (بشمول سلفر اور نائٹروجن مرکبات، نیز کاربن آکسائیڈز) کے ساتھ آلودہ کرتا ہے جو پانی کے ذخائر میں بارش کے پانی کے ساتھ جمع ہو کر آبی آلودگی کا باعث بن سکتے ہیں۔

❖ .15۔تعمیراتی سرگرمیاں

تعمیراتی سرگرمیاں آبی آلودگی کی ایک بڑی وجہ ہیں کیونکہ تعمیراتی کام زمین میں بہت سے آلودگیوں کو چھوڑتا ہے جو بالآخر زمینی پانی میں دراندازی کے ذریعے ختم ہو کر آبی آلودگی کا باعث بنتا ہے۔

فاؤنڈریوں میں دھاتوں کا براہ راست اخراج ہوتا ہے) بشمول Hg، Pb، Mn، Fe، Cr، اور دیگر دھاتیں (اور ہوا میں دیگر ذرات۔

❖ انسانی صحت پر پانی کی آلودگی کے اثرات

آبی آلودگی ایک شدید ماحولیاتی مسئلہ ہے جس کا اثر پوری دنیا میں لوگوں کی صحت اور بہبود پر پڑتا ہے۔ اس کا نتیجہ مختلف ذرائع سے نکل سکتا ہے، جیسے کہ زرعی بہاؤ، صنعتی اخراج، اور سیوریج۔ یہاں انسانی صحت پر پانی کی آلودگی کے دس اثرات ہیں۔

آلودہ پینے کا پانی: آلودہ پینے کے پانی کا استعمال صحت کے مختلف مسائل کا باعث بن سکتا ہے، جیسے معدے کی بیماریوں کے لگنے, ٹائیفائیڈ بخار, ہیضے، اور پیچش.

ٹاکسن کی نمائش: زہریلے کیمیکلز، جیسے سیسہ، مرکری، اور کیڑے مار ادویات کی نمائش سے صحت کے سنگین مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، بشمول اعصابی نقصان، پیدائشی معذوری، اور کینسر.

جلد کی جلن: آلودہ پانی کے ساتھ جلد کا رابطہ جلن کا سبب بن سکتا ہے، کھجلی، اور غصہ. سنگین صورتوں میں، یہ انفیکشن اور الرجک رد عمل کا باعث بن سکتا ہے۔

سانس کی دشواری: سانس کے حالات جیسے دمہ اور برونکائٹس آلودہ پانی سے ہوائی آلودگیوں میں سانس لینے سے متحرک ہو سکتا ہے۔

تولیدی مسائل: پانی میں زہریلے مادوں کی نمائش سے تولیدی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں، بشمول بانجھ پن، پیدائشی معذوری، اور سپرم کی کم تعداد۔

قلبی مسائل: آلودہ پانی میں بھاری دھاتیں ہو سکتی ہیں جو اس کا سبب بن سکتی ہیں۔ قلبی امراض، جیسے دل کی بیماری اور فالج.

جگر اور گردے کا نقصان: آلودہ پانی کی نمائش کا سبب بن سکتا ہے۔ جگر اور گردے کی صحت کے مختلف مسائل کا باعث بنتے ہیں۔

کینسر: آلودہ پانی میں پائے جانے والے بعض کیمیکلز اور آلودگیوں کی نمائش کینسر کے بڑھتے ہوئے خطرے سے منسلک ہے، بشمول لیوکیمیا اور لیمفوما.

دماغی صحت کے مسائل: آلودہ پانی کی نمائش دماغی صحت کے مسائل کا باعث بن سکتی ہے، بشمول کشیدگی، پریشانی، اور ڈپریشن.

❖ واٹر فلٹر استعمال کریں۔

دوسرا آپشن پانی کا فلٹر استعمال کرنا ہے۔ مارکیٹ میں پانی کے فلٹرز کی کئی اقسام ہیں۔ جبکہ کچھ جامع فلٹریشن کے لیے ڈیزائن کیے گئے ہیں، کچھ مخصوص آلودگیوں کے لیے تیار کیے گئے ہیں۔ لہٰذا، پانی کا فلٹر تلاش کرنے کے لیے ہدایات پڑھیں جو آپ کے پانی میں موجود مخصوص آلودگیوں کے لیے کام کرے گا۔

❖ آبی آلودگی دور کرنے کے طریقے

(۱) پانی کے ذخیروں میں موجود تمام اقسام کے مضر صحت مادّوں کو ماہرین کی رائے کے مطابق دو طریقوں سے دور کیا جاسکتا ہے۔ جدید قسم کی بڑی لاگت والی اسکیموں کے ذریعے یا قدرتی آسان طریقوں سے۔ جدید ٹیکنالوجی میں اربوں روپے خرچ ہونے کا اندازہ ہے جب کہ قدرتی ترکیبوں سے ماہرین بہت ہی کم لاگت پر پانی کی مضرِ صحت غلاظتوں کو دور کر سکتے ہیں۔ مثلاً پہاڑیوں اور سطح مرتفع پر دریا کے گندے اور بارش کے تیزابی پانی کو مصنوعی تالابوں میں جمع کرکے اس غلیظ پانی کو پتھر پر گرا گرا کر دوبارہ ایسے ہی تالابوں میں جمع کیا جاسکتا ہے۔ اس گرائے جانے والے پانی سے بجلی بھی تیار ہو سکتی ہے۔ اب اس کم گندے پانی کو مزید صاف کرنے کی بہترین صورت اس میں ریت ملا کر مفید جڑی بوٹیوں کا استعمال ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ جنگلات، ماحولیات اور صحت کے ماہرین ان تمام جگہوں پر ایسے درخت، پیڑ پودے اور جڑی بوٹیاں اگانے کا معقول انتظام کریں جہاں انکی ضرورت ہو۔ زمین پر ایسے درخت، پیڑ پودے، جری بوٹیاں اور گھاس جیسی مفید نباتات موجود ہیں جو مٹی یا پانی کی غلاظتوں اور ہوا کی زہریلی گیسوں کو اپنے اندر جذب کرکے مفید ترین متبادل اجزاء مہیا کرتے ہیں۔ وہ اپنی جڑوں، شاخوں اور پتّوں کے ذریعے غلیظ ماحول کو صاف ستھرا بناتے رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کے پتے، پھول، پھل، ٹہنیاں، تنے سب ہی پانی کو روکے رہتے ہیں۔ اور آکسیجن بھی دیتے ہیں۔

(۲) کارخانوں اور فیکٹریوں میں استعمال شدہ (آلودہ) پانی کو، آلودگی صاف کرنے والے پلانٹ کے ذریعے صاف کرکے دوبارہ قابلِ استعمال بنایا جاسکتا ہے۔ حکومت نے اس سلسلے میں قوانین بھی وضع کیے ہیں۔

(۳) گھر میں پینے کے پانی کو صاف کرنے کے لیے آلودگی دور کرنے والے Liquids اور مشینوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

ذخیرۂ آب میں آلائش پیدا ہونے کے امکانات کو روکنے کے طریقے

ذخیرۂ آب میں آلائش پیدا ہونے کے امکانات کو روکنے کے لیے کئی طرح کے طریقے دریافت ہوئے ہیں۔ ان میں جو زیادہ موثر ثابت ہوئے ہیں، درج ذیل ہیں:

(۱) جن ذرائع سے آلائشی مادّے ذخیرۂ آب تک پہنچتے ہیں، ان کا سروے کیا جائے۔ کیوں کہ بارش اور سینچائی کے پانی کے ساتھ بھی زہر آلود مواد دور دراز سے ندی وتالاب میں پہنچ سکتے ہیں۔

(۲) اگر یہ معلوم ہو کہ کس فیکٹری سے زہر آلود کیمیات خارج ہوئے ہیں۔ تو سرکاری محکمے کی مدد سے فیکٹری والوں کو ہدایت بھیجی جائے کہ وہ قدرتی ذخیرۂ آب تک اپنے فضلہ کو نہ آنے دیں۔ دوسری صورت یہ ہے کہ فیکٹری سے خارج ہونے والے مواد کی کیمیائی ساخت کو دوسرے موافق مادّوں کے ساتھ کیمیائی تعامل کرکے اس طرح بدل دیں کہ ماحصل کی تاثیر زہر آلود نہ رہے۔

(۳) اگر پانی میں آلائش پیدا ہونے کی وجہ زراعتی کیمیا ہے تب ضرورت اس بات کی ہے کہ چھڑکاؤ کرنے سے پہلے یہ دیکھ لیں کہ کھیت میں، یا اس کے آس پاس کے کھیت میں پانی موجود ہے یا نہیں؟ وہاں حیوانات کون سے موجود ہیں۔ چھڑکاؤ کے بعد ایسے کھیتوں سے نکالے ہوئے حیوانات جیسے مچھلی، جھینگا، گھونگھا، ہر گز غذائی استعمال میں نہ لائیں۔

(۴) اگر ذخیرۂ آب میں آلائش کی وجہ گھریلو کوڑا کرکٹ ہے یا شکر، یا گڑ یا ڈسٹیلیری کے کارخانوں سے نکلے نامیاتی مادّے جیسے گنّا کے فضلے یعنی مولس ہیں تب یہ ضروری ہے کہ ایسے مادّوں کو بجائے ذخیرۂ آب میں پھینکنے کے سوکھی زمین میں پھیلا کر پورے طور پر سوکھنے دیں پھر یکجا کرکے جلادیں۔ ایک اور ترکیب یہ ہے کہ غلاظت کو مٹی کے اندر ڈالنے کے بعد سڑنے دیں پھر اسے کھاد کے طور پر استعمال کریں۔

کم پانی پینے سے بھی خشکی، قبض، گھبراہٹ ہوجاتی ہے۔ اس لئے پانی زیادہ پیا کریں۔

12۔ غیر متوازن غذاء کھانے سے پیدا شدہ امراض

بیماریاں پیدا کرنے والے اسباب میں سے ایک بہت ہی بڑا سبب غذائی خرابی بھی ہے۔ اگر غذا کھانے میں آپ کو غلطی کر رہے ہیں، تو یہ خرابی آپ کی مکمل صحت کو بھی تباہ کر سکتی ہے۔ اس لئے کھانے سے پہلے کھانے کے بارے میں صحت مند باتیں سیکھ لینا عقلمندی ہے۔ کھانے کے بارے میں سنتیں سیکھیں۔

آپ کس طرح کھانا کھانے سے بیمار پڑیں گے؟

غذائی خرابیاں 12 ہیں۔ میں ان کو نمبر وار بیان کرتا ہوں۔ آپ کو ان سب خرابیوں سے بچنا ہے۔ اس سے انسان بیمار پڑتا ہے۔

❖ ا۔ زیادہ کھانا اور بار بار کھانا:

بہت زیادہ کھانا، بے حد عیاشی، بہت زیادہ کھانا۔ جیساکہ کچھ لوگ ٹھوس ٹھوس کر کھاتے ہیں، جیساکہ ایک ہی وقت میں تین کلو فش کھانا، یا اتنا کھانا کہ اٹھنا مشکل ہو جائے، کچھ لوگ بار بار کھاتے ہیں، ایک وقت میں دو روٹیاں کھانا زیادہ نہیں ہے۔

کھانا صرف 70% بھوک تک کھائیں۔ اس سے عمر بڑھتی ہے، طاقت بڑھتی ہے، اور صحت اچھی ہوتی ہے۔

پیٹو پن اور بسیار خوری (overeating): ضرورت سے زیادہ کھانے اور پینے کی عادت کا نام ہے۔

یہ بڑی بیماریوں کی پیدائش کے اسباب میں سے ایک سبب ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے منع کیا ہے۔

دنیا کے تمام ادیان اور طب کے ماہرین اس عادت کو برا مانتے ہیں۔

یہ حریص، خود پر قابو نہ رکھنے والوں اور لالچی لوگوں کی عادت ہے۔

یہ عادت صحت کے مختلف مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ شروع میں چھوٹے مسائل اور بعد میں بڑے مسائل کا سبب بنتی ہے۔ حتیٰ کہ جگر کا کینسر بھی اس عادت سے ہوجایا کرتا ہے۔

میرے پاس ایک مریض آیا،اس نے کہا کہ سر! سینہ میں جکڑن سی محسوس ہو رہی ہے کوئی دواء دیں؟ میں نے کہا کس وجہ سے ؟اس نے کہا کچھ نہیں، صرف شادی پر کھانا کھایا ہے "تن" کے کھایا ہے۔ میں نے کہا "مر، پراں"۔

اس سے موٹاپا، بھوک کی کمی، دل کے بالوں کا بند ہونا، شوگر، یورک ایسڈ، ہائی بی پی، کولسٹرول، درد سر، بواسیر، فسچولہ، فشر پیلا یرقان وغیرہ پیدا ہو جایا کرتے ہیں۔

یہ عادت کسی کی ذہنی اور جذباتی تندرستی پر بھی منفی اثرات مرتب کر سکتی ہے، جیسے کہ احساس جرم، شرم، اور خود اعتمادی میں کمی۔

پیٹوپن کے منفی نتائج سے بچنے کے لیے متوازن اور صحت بخش خوراک کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔

اس لئے بار بار نہ کھائیں اور زیادہ نہ کھائیں۔ ہر وقت کھانے کے خیال میں رہنا برا ہے۔

ایسا نہ کریں کہ پیٹ بھر جائے تو اوپر سے چاول کی ایک پلیٹ مزید کھالی جائے۔اس میں دو غلطیاں ہیں ایک پیٹ بھر کر کھانا اور دوسرا اوپر سے پھر ایک پلیٹ کھانا جیسا کہ شادی پر اکثر لوگ کرکے مختلف وقتی تکلیفات کا شکار ہوتے ہیں۔

یہ یہ کبھی نہ سوچنا کہ پیٹوپن سے وقتی طور پر چھوٹی بیماریاں تو لگ جاتی ہیں مگر طویل مدت کے بعد اس سے بڑی بیماریاں نہیں لگ سکتی ہیں۔اس غلط سوچ کو ختم کرلیں۔

اکثر لوگ اس وقت تک کھاتے رہتے ہیں جب تک پیٹ درد نہ کرنے لگے یا کمر میں درد نہ ہو جائے یا اٹھنا مشکل نہ ہو جائے یا چار لوگ مل کر نہ اٹھائیں۔ایسا کرنا بے وقوفی اور حرص کی علامات ہے۔لالچ بری بلا ہے۔ حتی کہ بعض لوگ اتنا زیادہ کھاتے ہیں کہ ان کو چارپائی پر ڈال کر لے جانا پڑتا ہے۔

ایک گولڈن جملہ یاد رکھنا کہ : زیادہ کھانا آپ کے حریص اور لالچی ہونے کی علامت ہے۔ایسے لوگ اعتماد کے قابل نہیں ہوتے اگرچہ وہ ولی اللہ ہی کیوں نہ ہوں۔

اس لئے شرم کرو۔

اس لئے ایسے لوگ جن کی زندگی کا مرکز پیٹ اور کھانا پینا ہوتا ہے، وہ کبھی بھی ترقی نہیں کرتے اور نہ ہی ان کے رشتے زیادہ دیر تک قائم رہ سکتے ہیں۔آخر کار ان کے مقدر میں تباہی ہی آتی ہے۔

یہ عادت : نائیٹرک ایسڈ، ایلومنا، تھوجا، کلکیریا کارب، کارلی کارب، سٹافی، گریفائٹس، وغیرہ، مزاج کے انسانوں میں ہوتی ہے۔اچھی تربیت، عقل مندی، روحانیت اور علم سے اس کو ختم بھی کیا جاسکتا ہے۔ سمجھدار اور ذہین لوگ کبھی زیادہ نہیں کھاتے ہیں۔

کھانے کے فوراً بعد دودھ پینا بھی زیادہ کھانے میں آتا ہے۔ایک بار جب کھانا کھالیں تو دو گھنٹے تک کچھ بھی کھانا پینا نہیں ہے۔

بہت سے شہر دن میں پانچ پانچ بار بھی کاربوہائیڈریٹ کھاتے ہیں۔ صبح دوپہر شام روٹی چاول، عصر کے وقت پکوڑے سموسے یا بسکٹ اور رات کو برگر شوارمہ پیزہ وغیرہ۔اس طرح پانچ بار کھانا ہو جاتا ہے۔ یہ بالکل نقصان دے ہے۔فروٹ اور دودھ کاربوہائیڈریٹ نہیں ہیں۔ یہ جو پانچ بار کھایا جا رہا ہے سب کاربوہائیڈریٹ ہے۔ ایسا کرنا صحیح نہیں ہے۔

❖ ۲۔ بہت ہی کم کھانا:

جیسا کہ ایک دن میں صرف دو روٹیاں ہی کھانا۔ بہت سے لوگوں کو بھوک ہی بہت کم لگتی ہے۔

کچھ لوگوں کی بھوک اس قدر کم ہوتی ہے کہ وہ ایک وقت میں ایک روٹی سے زیادہ کھا ہی نہیں سکتے۔اب بھوک کی کمی کی چند وجوہات ہیں۔ایک بچپن سے ہی بھوک کم ہے، دوسرا کسی بیماری کے بعد بھوک کم ہوئی ہے، تیسرا بہت زیادہ ایلوپیتھک ادویہ کے استعمال سے بھوک کم ہوئی ہے، یا جسم چھوٹا ہونے اور قدم چھوٹا ہونے کی وجہ سے بھوک کم ہے، یا بدپرہیزیوں کی وجہ سے بھوک کم ہوئی ہے، یا ٹینشن سے بھوک کم ہوئی ہے۔ کوئی بھی وجہ ہو، بھوک کی کمی انسانی جسم کے لئے اچھی بات نہیں ہے۔ ہمارا جسم توانائی سے چلتا ہے اور وہ غذا سے حاصل ہوتی ہے۔ غذا کے سواء توانائی کو حاصل کرنے کا کوئی دوسرا ذریعہ ہی نہیں ہے۔ اگر آپ کم کھائیں گے تو جسم کو طاقت نہ ملنے کی وجہ سے وہ دن بدن کمزور سے کمزور تر ہوتا جائے گا۔اس سے دفاعی نظام کمزور ہونے سے آپ کو کوئی بڑی بیماری لگ جائے گی۔

میں ہمیشہ مریضوں کی بھوک کو بڑھانے کے لئے سیب، دیسی گھی، اسپغول، اور انجیر بتایا کرتا ہوں۔ اس سے اکثر مریضوں کی بھوک اچھی ہو جاتی ہے۔

اس لئے غذا میں مٹن، چھوٹے پائے، فش، دیسی انڈا، دودھ، دیسی گھی، مکھن، ڈرائی فروٹ، اور پھل، شامل ہونے چاہیں۔

کھانا معتدل متوازن ہونا چاہئے، نہ کم اور نہ ہی زیادہ۔

اکثر لوگ زیادہ کھاتے ہیں، بہت کم لوگ کم کھاتے ہیں اور کچھ لوگ درمیانہ کھاتے ہیں۔ جو ایک دن میں ایک روٹی کھاتے ہیں وہ کم کھاتے ہیں۔ جو ایک دن میں تین روٹیاں کھاتے ہیں وہ درمیانہ کھاتے ہیں۔ جو ایک دن میں 6 روٹیاں کھاتے ہیں وہ زیادہ کھاتے ہیں۔ سب سے بہتر صرف تین روٹیاں کھانا ہے۔

میں نے طویل مدت سے اس بات پر غور و فکر کیا کہ یہ جو پاکستانی میں تین وقت روٹی چاول کھانے کی عادت رواج ہے صحیح ہے یا غلط؟ میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ یہ رواج غلط ہے۔ اس لئے کہ جتنی کاربوہائیڈریٹ کی انسان کو ضرورت ہوتی ہے وہ تو دو وقت کے کھانے سے ہی حاصل ہو جاتی ہے تو تین وقت کا کھانا کھانا وقت کا نقصان ہے۔ دو وقت روٹی چاول اور ایک وقت فروٹ ہونا چاہئے۔ سب سے بہتر ہے کہ ایک دن میں روٹی چاول صرف دو بار کھائے جائیں اور ایک وقت فروٹ کھایا جائے، یہ عادت مجھے سب سے زیادہ پسند ہے۔ تین وقت ایک ایک روٹی کھا لینا بھی صحیح ہے۔ تین وقت دو دو روٹیاں کھانا بالکل غلط ہے۔ تین وقت کھانا اکثر لوگوں کی صحت کے لئے نقصان دے ہوتا ہے۔ الحمد للہ، میں نے بے شمار لوگوں کی ڈائٹ کو صحیح کر کے ان کو شفایاب کیا ہے۔ الحمد للہ۔

حتیٰ کہ شوگر کے مریضوں کے لئے بھی یہ صحیح نہیں کہ وہ دن میں پانچ بار کھانا کھائیں۔ وہ بھی دن میں دو بار کھانا کھائیں۔ ہر کھانے کے ساتھ پروٹین وافر لینے سے بار بار بھوک نہیں لگے گی۔ نیز شوگر کے مریضوں میٹھے کے ساتھ کاربوہائیڈریٹ بھی بند کریں۔ تب وہ شفایاب ہوں گے۔

پلساٹیلا، اگنیشیا، اور فاسفورس مزاج لوگ کم کھاتے ہیں۔ ان کی غذا بڑھانی پڑتی ہے۔ جو کم کھاتا ہوں اس کی غذا میں صرف دیسی گھی شامل کر دیں، وہ زیادہ کھانا شروع کر دے گا۔ اکثر بلکہ تمام لوگوں کی بھوک دیسی گھی سے بڑھ جاتی ہے۔ دیسی گھی بھوک بڑھانے میں یقینی کام کرتا ہے۔

❖ ۳۔ بے وقت کھانا:

یہ بھی انسانی صحت کے لئے اچھا نہیں ہے۔ جبکہ صبح دوپہر شام کے کھانے کا وقت مقرر ہونا، صحت کے لئے اچھا ہے۔ صبح 7 بجے، دن 1 بجے اور شام 7 بجے کھانا۔ مگر زیادہ بہت یہ ہے کہ جتنا بھی کھائیں دو وقت کھائیں۔ مگر جو بے حد جسمانی کام یا مزدوری کرتے ہیں ان کے لئے تین وقت کا کھانا ہی بہتر ہے۔ جو دماغی کام کرتے ہیں یا بیٹھ کر کام کرتے ہیں یا ڈرائیونگ کرتے ہیں، ان کے لئے دو وقت کھانا ہی بہتر ہے۔

جیسا کہ رات کو کام کرنے والوں اور شہروں کی عادت ہوتی ہے۔ وہ اکثر بے وقت کھاتے ہیں۔

❖ ۴۔ رات کو دیر سے کھانا۔

جیسا کہ کچھ لوگ رات ۱۱ بجے یا ۱۰ بجے کھانا کھاتے ہیں۔ اس سے کھانا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا ہے۔

یہ بری عادت بڑے شہر والوں کو اکثر ہوتی ہے۔ جیسا کہ لاہور اور کراچی میں رواج ہے۔ ہر وہ رواج جس کو کوئی قوم یا قبیلہ یا علاقے والے اختیار کریں، اس کا صحیح ہونا لازمی نہیں ہوتا۔ اسی وجہ سے ان کو صبح بھوک صحیح نہیں لگتی اور جسم تھکا ہوا ہوتا ہے۔

کچھ لوگوں کا کام ہی ایسا ہوتا ہے کہ ان کو لیٹ نائیٹ کھانا پڑتا ہے، ایسے لوگ جلدی صحت کو تباہ کر لیتے ہیں۔

کھانا کھانے کے بعد چار گھنٹے تک سونا منع ہے۔ اگر لیٹ کھانا کھایا ہے، تو اس کی اثرات بد سے بچنے کے لئے چار گھنٹے تک نہ سونا۔

❖ ۵۔ غیر متوازن کھانا کھانا (یعنی ایسی غذا جو آپ کے جسم کے لئے ضروری نیوٹریشن پوری نہ کر سکے):

متوازن غذا اس غذا کو کہتے ہیں؟

یہ بہت اہم سوال ہے۔ متوازن غذا جو آپ کے جسم کی تمام تر غذائی ضروریات کو پورا کرے جیسا کہ: کاربوہائیٹریٹ، فیٹ، معدنیات، نمکیات، منرل، پروٹین، انٹی آکسیڈنٹ، امیگا تھی فیٹی ایسڈ وغیرہ۔ مگر پاکستان اور انڈیا میں اکثر زیادہ تر گندم، چاول، میدہ، اور سبزیاں ہی کھاتے رہتے ہیں۔ اس سے کاربوہائیٹریٹ تو پوری رہتی ہیں مگر بقیہ ضروری اجزاء جسم کو نہ مل سکنے کی وجہ سے صحت عامہ کے بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ خاص کر خون کی کمی، مردانہ کمزوری، ڈپریشن، تھکاوٹ اور قوت مدافعہ کی کمزوری عام بات ہے۔ اکثر لوگوں کی غذا متوازن ہوتی ہی نہیں۔

متوازن غذا وہ ہے جس میں صحت مند فیٹ شامل ہو۔ ایسی غذا کھانا جس کا فائدہ نہیں بلکہ نقصان ہوتا ہے۔ جیسا کہ دیسی گھی، زیتون کا تیل، اور کوکونٹ آئل کو چھوڑ کر بازاری گھی یا آئل استعمال کرنا۔ یہ بھی غیر متوازن غذا میں آتا ہے۔ اس لئے آپ اپنے گھر سے تمام قسم کے گھی اور آئل نکال کر دیسی گھی، زیتون کا تیل، ناریل کا تیل اور سرسوں کے تیل کو جگہ دیں۔ ہر روز رات کو دو چمچ زیتون کا تیل پینے کی عادت بنائیں۔ ہر روز دو چمچ دیسی گھی کھانے کی عادت بنائیں۔ سر پر گری کا تیل لگائیں۔ سالن میں ان ہی چار آئل میں بنائیں۔

صبح شام سالن میں دیسی گھی ایک یا دو چمچ ڈال کر کھانا بھی ضروری ہے۔ انسانی جسم میں ہونے والی ہر قسم کی توڑ پھوڑ کو مرمت کرنے کے صلاحیت دیسی گھی میں موجود ہے۔ یہ نیند، بھوک، پیاس، مردانہ طاقت، حافظہ، ہڈیوں اور مسلز کو مضبوط کرتا ہے۔ دیسی گھی بھوک بڑھاتا ہے اور ہاضمہ کے نظام کو صحیح رکھتا ہے۔ چہرے پر سرخی اور چمک لاتا ہے۔ کھانا پکانے کے لئے دیسی گھی، زیتون کا تیل، سرسوں کا تیل، ناریل کا تیل صرف استعمال کریں۔ ہر قسم کے بازاری آئل اور گھی بند کر دیں۔ یہ بے شمار عصری امراض کی وجہ ہیں۔ یہ بھی صحت مند فیٹ کے حصول کے لئے ہے۔

ہر روز رات کو سونے سے پہلے ایک گلاس دودھ ضرور پینا چاہئے۔ ایک گلاس سے مراد 250 گرام ہے۔ یہ بھی صحت مند فیٹ کے حصول کے لئے ہے۔ دودھ دنیا کی سب سے کامل غذا ہے۔ یہ انسان کی ابتدا اور انتہاء ہے۔ جب ہم پیدا ہوئے تھے تو ہمیں دودھ ہی موافق تھا اور بڑھاپے میں بھی دودھ ہی راس آتا ہے۔ یہ بے حد مفید ہے۔ اس میں کیلشیم، فاسفورس، پروٹین اور فیٹ مناسب مقدار میں موجود ہیں۔ خالی پیٹ دودھ میں دیسی گھی کھانے سے معدہ میں گرمی ہو جاتی ہے۔ اس لئے اگر دودھ میں ڈال کر دیسی گھی پینا ہو، تو ہمیشہ کھانے کے بعد اور کم مقدار میں پینا چاہئے، تاکہ معدہ میں گرمی ہو کر ہاضمہ اور بھوک خراب نہ ہو۔ اگر خالی پیٹ دیسی گھی دودھ میں ملا کر پینے سے معدہ میں گرمی ہو جائے تو تین دن دن میں تین بار کھانے سے قبل تھوڑی سی دہی میں ایک ایک چمچ اسپغول کا چھلکا ڈال کر پینے سے معدہ کی گرمی ٹھیک ہو جائے گی۔ کبھی بھی کوئی گرم چیز خالی پیٹ نہ کھائیں، جیساکہ ڈرائی فروٹ اور دیسی گھی۔ دودھ میں دیسی گھی ڈال کر پینا، بھوک پیاس کو بڑھاتا اور ہاضمہ کو درست کرتا ہے، نیز مردانہ طاقت پر بھی اس کا گہرا اثر ہے، ہڈی کی مضبوطی کے لئے لاثانی چیز ہے۔

غذا کے متوازن ہونے کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ آپ کی یومیہ غذا میں کاربوہائیڈریٹ کی مقدار جسم کی ضروریات سے زیادہ نہ ہو جائے اور کم بھی نہ ہو بلکہ مناسب ضروری مقدار ہو۔ گندم اور چاول کا بہت زیادہ استعمال بھی غیر متوازن غذا میں شامل ہوتا ہے، جیساکہ پاکستان میں تین وقت روٹی چاول کھانے کا رواج ہے۔ صرف ان دونوں سے جسم کی تمام تر ضروریات پوری نہیں ہوتی ہیں۔ اس سے آپ پروٹین، معدنیات، منرلز والی غذا سے دور ہو جاتے ہیں۔ سائنس کے مطابق اکثر انسانوں کے لئے یومیہ 225 گرام کاربوہائیڈریٹ کافی ہوتی ہے۔ یہ پاکستانی دو تندوری روٹیوں میں ہوتی ہے۔ مگر جس کا وزن اور قد زیادہ ہو اس کے لئے یہ مقدار کم ہے۔ اس کو ایک دن میں تین روٹیاں کھانی چاہئے۔ تو اکثر لوگوں کے لئے یومیہ دو اور جن کا وزن زیادہ ہو تو ان کے لئے تین روٹیاں کافی ہوتی ہیں۔

مناسب مقدار میں یومیہ غذا میں پروٹین کا شامل ہونا بھی اشد ضروری ہے۔ انسانی جسم میں پانی کے بعد سب سے زیادہ پروٹین پایا جاتا ہے۔ دماغ اور جسم کو اپنی گروتھ کے لئے سب سے زیادہ پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ پروٹین سے ہی جسم اپنی مرمت کرتا ہے۔ پروٹین کے لاتعداد فوائد ہیں۔ اس لئے ہر انسان کو کم از کم ہر روز 50 گرام پروٹین لازمی کھانا چاہئے اور اگر وزن زیادہ ہو تو 80 گرام لازمی کھانا چاہئے۔ اس لئے ہر روز 200 گرام گوشت (مٹن، بیف، فش، دیسی مرغی، بٹیر کا گوشت، کبوتر کا گوشت، خرگوش، چڑے، بطخ،) کھانا ہر انسان کے لئے ضروری ہے تاکہ انسانی جسم کو ہر قسم کی غذائی ضروریات پوری ہو سکیں، خونی کی کمی نہ ہو، چہرے پر سرخی ہو، قوت مدافعہ مضبوط ہو۔ اگر گوشت نہ مل سکے تو انڈوں اور دہی سے پروٹین کی کمی پوری کریں۔ پروٹین کی یومیہ مقدار پورا کرنے کے لئے سب سے بہترین اور صحت مند آپشن گوشت ہے۔ گوشت کے بعد دہی اور انڈے ہیں۔ دوپہر کو چار انڈے زردی کے ساتھ اور آدھا کلو دہی کھانے سے 84 گرام پروٹین حاصل ہوگا، یہ والی عادت ہمیشہ کے لئے بنالیں، بہت اچھی عادت ہے۔ یہ آسانی طریقہ کار ہے۔ بعض کا کہنا ہے کہ 100 گرام دہی میں 10 گرام پروٹین ہوتا ہے اور بعض کا کہنا ہے کہ 12 گرام پروٹین ہوتا ہے۔ برائلر مرغی سے دوری ہی اچھی ہے، یہ صحت کے لئے اچھی نہیں، یہ مصنوعی چیزوں میں آتی ہے، اس کی غذا بھی اچھی بالکل نہیں ہوتی ہے۔۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ ایشیاء میں گوشت اور انڈا سب سے کم کھایا جاتا ہے، یورپ میں زیادہ، امریکہ میں اس سے زیادہ، افریکا میں سب سے زیادہ کھایا جاتا ہے۔ گوشت، دیسی گھی اور دودھ کامل ترین غذا ہیں، یہ موٹاپہ کم کرتے اور خون بڑھاتے ہیں۔ سب سے بہتر مٹن ہے۔

ہر انسان کو ہر روز صبح ناشہ کے ساتھ 3 دیسی ابلے انڈے کھانا ضروری ہے۔ اس سے پروٹین کی ضرورت پوری ہو گی۔ آپ انڈے دیسی گھی یا کوکونٹ آئل میں بنا کر بھی کھا سکتے ہیں۔ مگر ایشیاء میں انڈے کھانے کا رواج نہیں ہے۔ یہ غلط بات ہے۔ ہاں اگر آپ گوشت ہر روز کھاتے ہیں تو وہ ہی صرف کافی ہے اور انڈوں کی ضرورت نہیں ہو گی۔ یہ بات پروٹین کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے ہے۔ نیز ہفتہ میں دو بار گوشت کھانا بھی لازمی ہے۔

ہفتہ میں تین یا چار دن دالیں کھانا بھی ضروری ہے۔ ان میں پروٹین کی مقدار بہت ضروری ہے۔ عام طور پر لوگ دال بنانے سے نفرت کرتے ہیں۔ دال سبزی سے زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ دال ہر روز بھی قلیل مقدار میں بنانے میں کوئی حرج نہیں۔ ہر روز مختلف قسم کی دال بنانی ہے۔ مگر صرف دالیں کھاتے رہنا بھی کافی نہیں ہوتا ہے۔ ایک دن دال ایک دن سبزی ایک دن گوشت اور ایک دن چاول بنانا بھی بہت اچھا ہے۔ اگر بڑی فیملی ہے تو یہ سب ایک ساتھ ہر روز بنایا کریں۔

ہر انسان کے لئے ضروری ہے کہ رات کے کھانے کے بعد گری میوہ جات اور ڈارائی فروٹ (انجیر، بادام، پستہ، اخروٹ، کاجو، خشک خوبانی، کشمش، کھجور، مونگ پھلی) ضروری کھائے۔ تمام قسم کے گوشت میں سے بہتر مٹن ہے۔ وہ دیسی گھی میں بنائیں اور نمک مرچ مصالہ کم رکھیں۔ ڈرائی فروٹ کے ساتھ ایک گلاس دودھ بھی ضرور پینا

چاہیئے ،اس سے وہ گرم نہیں لگتے اور آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں۔ان سے جسم کی غذائی ضروریات پوری ہوں گی،ان میں وافر مقدار میں پروٹین موجود ہے۔خالی پیٹ ڈرائی فروٹ کبھی نہ کھانا، اس سے معدہ میں گرمی ہو کر بھوک کم ہو جائے گی۔ یہ دماغی صحت کے لئے بے حد ضروری ہے۔ یہ مگنیشیم اور فیٹ کا بہتریں ذریعہ ہیں۔

ہر کھانے کے ساتھ سلاد کا ہونا بھی اشد ضروری ہے۔اس سے نظام انہضام اچھا رہتا ہے۔مگر ایشیاء میں سلاد کھانے کا بھی رواج نہیں ہے۔ یہ غلط بات ہے۔سلاد میں صرف کھیرا بھی کافی ہے۔

ہر روز تازہ فروٹ کھانا بھی اچھی صحت کے لئے ضروری ہے۔ کوئی سا بھی پھل کم از کم ایک پاؤ لے کر کھایا کریں یا دو تین پھل لے کر کھایا کریں۔ تین وقت میں کسی ایک وقت میں صرف پھل کھا کر گزارا کیں۔ تین بار روٹی چاول کھانے کی عادت چھوڑ دیں۔ہر روز ایک سیب اور دو کیلے کھانا بھی ضروری ہے۔اس سے ہاضمہ بہتر رہتا ہے۔سیب میں ہاضمہ بڑھانے کے اجزاء موجود ہیں۔سیب رات کو نہیں کھانا چاہئے۔ میں اکثر مریضوں کو فجر کے وقت ایک سیب کھانے کی ہدایت کرتا ہوں۔اس کی ہاضمہ پر بہت ہی اچھا اثر ہوتا ہے۔کیلا معدہ کو بالکل صاف کرنے میں سب سے اہم کردار اداء کرتا ہے۔

غذا کے متوازن ہونے کے لئے اس میں فائبر کا موجود ہونا بھی ضروری ہے۔اکثر پاکستانوں کو اس کا علم نہیں۔اچھے ہاضمہ کے لئے روٹی چاول کے ساتھ ہمیشہ ایک پلیٹ سلاد "فائبر" کی مقدار کو پورا کرنے کے لے ہر انسان پر ضروری ہے۔ فائبر، اچھے فیٹ، اور دیسی گھی کھانے سے ہاضمہ صحیح رکھتا ہے۔اگر شدید قبض ہو تو وہ رات کو ایک کپ دودھ میں دو چیچ زیتوں کا تیل ڈال کر پینے سے اور دوپر کو ایک ڈش دہی میں دو چیچ اسپغول ڈال کر پینے سے صحیح ہو جاتی ہے۔فروٹ اور سلاد فائبر کے حصول کے لئے اچھا ذریعہ ہیں۔

گرین ٹی، کافی، اور چائے کم سے کم پیئیں۔چائے کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہے، بلکہ چائے سے پیاس کم ہو جاتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ ایک کپ پیشوری قہوہ، اس میں ایک چیچ شہد، ایک چیچ روغن زیتون، ایک چیچ روغ بادام ملا کر پینے سے کھانا آسانی سے جلد ہضم ہو کر جسم کا جزء بن جاتا ہے، اس کا کوئی نقصان بھی نہیں ہے، جسم کی قدرتی حرارت برقرار رہتی ہے، اور جنسی طاقت بھی بڑھتی ہے۔آپ جلد بوڑھے بھی نہیں ہوں گے۔ بال بھی سیاہ رہیں گے۔ یہ چاروں چیزیں یعنی قہوہ، بادام، زیتون، اور شہد بے شمار فوائد کے حامل ہیں۔آپ یوٹیوب پر سرچ کر سکتے ہیں۔ وہ سب فوائد آپ کو حاصل ہوں گے۔ یہ چاروں چیزیں غذا بھی ہیں اور دواء بھی ہیں، قدرتی ہونے کی وجہ سے بے ضرر بھی ہیں۔اگر زیادہ گرم لے تو نصف نصف چیچ بھی کر سکتے ہیں۔اکثر لوگوں کو نصف چیچ ہی موافق آتی ہیں۔

چار مربے (مربہ سیب، مربہ گاجر، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ) لیں۔ مربہ بہی بھی ساتھ ملا سکتے ہیں۔ان کو دھو کر، تھوڑی دیر خشک ہونے کے لئے دھوپ میں رکھ دیں، اند سے گٹھلیاں نکال کر، ان کو گرینڈ کر لیں۔ اا چاندی کے ورق بھی ڈال لیں۔ یہ صبح دوپہر شام کھانے سے ایک ایک گھنٹہ پہلے ایک ایک چیچ کھایا کریں۔اس سے ہاضمہ ہمیشہ بہتر رہے گا۔ موٹاپہ بھی کم ہوگا۔ان چاروں چیزوں کے قدرتی فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ یہ میرا مجرب نسخہ ہے۔ بہت سے مریضوں کو اس سے فائدہ ہوا ہے۔اسی طرح کھانے کے بعد شہد کھانے سے بھی کھانا اچھی طرح سے ہضم ہوتا ہے۔

شادی شدہ حضرات مرد و عورت کے لئے یہ سب بھی ضروری ہے: سونے سے دو گھنٹہ قبل ایک پاؤ دودھ میں ایک مٹھی بھر پھولمکھانے اور ایک چیچ شہد ڈال ک رکھانے سے جنسی طاقت ہمیشہ قائم رہے گی۔آپ کو کوئی بھی مردانہ مرض لاحق نہیں ہوگی۔ یہ صرف شادی شدہ حضرات کے لئے ہے۔ساتھ ہر روز 7 عدد سکری کھجور بھی نہار منہ کھائیں۔ہر روز کم از کم دو چیچ دیسی گھی لازمی کھائیں۔ مگنیشیم کے حصول کے لئے گری میوہ جات بھی ضروری ہیں۔ مردانہ طاقت بڑھانے کے لئے وزن کم کرنا اور ایکسر سائز کرنا بھی ضروری ہے۔

اچھی صحت کے لئے مناسب وزن رکھنا بھی ضروری ہے۔اس لئے جب بھی وزن کم کرنا ہو تو کاربوہائیڈریٹ کم کریں، (صرف ایک روٹی)، پروٹین بڑھائیں، امیگا تھی فیٹی ایسڈ کھائیں (۷ اخروٹ)، اور ایکسر سائز کریں۔زیادہ وزن اور کم وزن دونوں نقصان دے ہیں۔

کاربوہائیٹریٹ، آٹا، میدہ، نمک اور چینی کم کھائیں۔اس سے وزن کم رہے گا۔

غذا کے متوازن ہونے کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ اس میں بادی چیزیں کم ہوں اور بادیت کو ختم کرنے والے اشیاء بھی شامل ہوں۔اس لئے آپ چاول، آلو، عربی، بھنڈی، بڑا گوشت، میٹھا، مٹر کم کھائیں۔ ہفتہ میں تین بار تمبہ کے بیج کھانے کی عادت بنائیں۔ ہر ہانڈی میں ادرک اور کالی مرچ لازمی ڈالیں۔ادرک پودینہ اور لیمن کا قہوت دن میں تین بار پینے کی عادت بنائیں۔ہریرہ کھانا بھی بہت اچھا ہے۔ یہ سب چیزیں بادیت (بلغمہ ریشہ) کو ختم کرتی ہیں۔

صحت مند زندگی گزارنا مشکل اور خرچے والا کام ہے۔ یہ آسان نہیں ہے مگر جو نیت کرتا ہے اور کوشش کرتا ہے تو اللہ تعالی اس کی مدد کرتا ہے۔اصل حقیقت یہ ہے کہ متوازن غذا (جس میں پروٹین کی مقدار زیادہ اور کاربوہائیڈیٹ کی مقدار کم ہو) غریب اور مڈل کلاس لوگ نہیں کھا سکتے۔ متوازن غذا صرف امیروں کے لئے ہے۔اس میں خرچہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔آٹا اور چاول پر خرچہ کم ہونے کی وجہ سے یہ دونوں غریب اور مڈل کلاس لوگوں کی غذا ہیں۔ وہ صرف یہ ہی برداشت کر سکتے ہیں۔اللہ تعالی سب کو اپنی جناب سے بے حساب رزق حلال عطاء فرمائے۔

پاکستان میں کھانے پینے کے تمام طریقہ کار غلط ہیں۔ اسی وجہ سے بہت سے صحت کے مسائل پیدا ہوئے ہیں۔ میں نے اس میں ترمیم و تصحیح کر دی ہے۔ آپ اس کی پیروی کرنا، کسی کی بات نہ سننا۔ اس کے لئے سائنس آف نیوٹریشن کا مطالعہ کریں۔ اس کی مزید تفصیل آگے "متوازن غذا" والے مضمون میں آرہی ہے۔ صحت مند غذا کھائیں، صحت پائیں، اپنے آپ کو بیماریوں سے بچائیں۔

❖ ۶۔ بہت زیادہ سپائسی کھانا کھانا:

بہت زیادہ نمک مرچ مصالہ دار کھانا کھانا بھی بیمار کرتا ہے۔ جیسا کہ شادیوں اور محفلوں پر ہوتا ہے۔ کھانے میں نمک مرچ مصالہ ہمیشہ کم رکھیں۔ یہ تینوں صرف ذائقہ کے لئے ہیں۔ یہ انسانی صحت کے لئے ضروری نہیں ہیں۔ یہ ایشیاء میں ہی سب سے زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔ لازمی نہیں ہوتا کہ ایک ملک یا قوم کا ہر رواج صحیح ہی ہو۔ رواج اور دستور غلط بھی ہوتے ہیں۔

بہت زیادہ مرچ مصالہ کھانے سے بواسیر ضرور ہوتی ہے۔

نمک مرچ، مصالہ جات وغیرہ صحیح ہیں، مگر ان کا زیادہ استعمال غلط ہے۔

ڈبہ والے دودھ اور پوڈر والے دودھ سے دور ہیں، ان میں کیمیکل کا استعمال ہوتا ہے۔ کیمیکل کینسر اور بانجھ پن کا سبب بنتے ہیں۔

❖ ۷۔ کھانے پینے میں بدپرہیزی سے بھی آپ بیمار ہو جائیں گے۔

پرہیز سے مراد یہ ہے کہ آپ کو معلوم ہے کہ چاول کھانے سے زکام لگ جائے گا یا دانت درد کرے گا تو آپ نہ کھائیں۔ آپ کو معلوم ہے کہ دودھ سے موشن لگ جائیں گے تو نہ پئیں۔ آپ کو معلوم ہے کہ گوشت کھانے سے ہیضہ ہو جائے گا یا پیٹ میں درد ہوگا تو نہ پئیں۔ آپ کو معلوم ہے کہ نان کھانے سے قبض ہو جائے گی تو نہ کھائیں۔ جس بھی چیز کے کھانے سے آپ کو کوئی بھی تکلیف یا بیماری ہو تو آپ وہ نہ کھائیں، یہ پرہیز ہے۔ کچھ لوگ بہت بدپرہیز ہوتے ہیں، وہ سب کچھ کھا جاتے ہیں، کسی چیز کی پرواہ نہیں کرتے، ایسے لوگوں کی موت عام لوگوں سے پہلے ہوتی ہے، ایسے لوگ اکثر دل کے مریض بنتے ہیں۔ پرہیز اور احتیاط ضروری ہے۔

فروٹ کھانے کے بعد فوراً پانی پینا درد شکم پیدا کرتا ہے۔ درد شکم کو ختم کرنے کے لئے ہومیو میں اکثر کولوسنتھ 200 کا قطرہ دیا جاتا ہے۔ اگر ہیضہ ہو جائے اور سانس گرم ہو تو کیمفر 200 کا ایک قطرہ دیا جاتا ہے۔ اگر کھانا بہت زیادہ کھا لینے کی وجہ سے وہ ہضم ہی نہ ہو پا رہا ہو تو نکس وامیکا 200 کا ایک قطرہ دیا جاتا ہے۔ اگر قے لگ جائے تو اپیکاک 200 کا ایک قطرہ دیا جاتا ہے۔ اگر پانی کی طرح کثیر مقدار میں موشن لگ جائیں تو وریٹرم البم 200 کا ایک قطرہ دیا جاتا ہے۔

بدپرہیزے لوگوں کی موت جلد واقع ہوتی ہے۔ وہ دل کے مریض بھی ضرور بنتے ہیں۔ آپ کو ایسے لوگ بھی ملیں گے جن کو اپنی صحت کی بالکل فکر نہیں ہوتی۔ ان کی تباہی یقینی ہے۔

۸۔ خراب کھانا، باسی کھانا کھانے سے، زہریلا کھانا کھانے سے انسان بیمار پڑتا ہے، بخار، قے، موشن اور پیٹ درد ہوتا ہے۔

❖ ۹۔ کھانے میں زیادتی بھی بیماری کا سبب ہے

بہت زیادہ میٹھا کھانا، بہت زیادہ نمک کھانا، بہت زیادہ آلو کھانا، اور بہت زیادہ انڈے کھانا، بھی غلط طریقہ کار ہے۔ کوئی بھی چیز بہت زیادہ کھانے سے ہمیشہ نقصان ہی ہوتا ہے۔ اس لئے ہر چیز مناسب مقدار میں کھانا ہی عقل مندی ہے۔ ایسا اکثر ہوتا ہے کہ ایک چیز کی کم مقدار آپ کو فائدہ دے اور اسی کی زیادہ مقدار آپ کو نقصان دے۔

اسی طرح بہت زیادہ ٹھنڈی چیزیں کھاتے جانا کھاتے جانا اور پیتے جانا بھی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔

بہت زیادہ گوشت کھانا بھی مضر صحت ہے۔

ایک دن میں زیادہ مقدار میں روٹی چاول کھانا بھی مضر صحت ہے۔

ایک بات خوب یاد رکھیں کہ اکثر لوگوں میں یہ خرابی ہے کہ وہ جب کوئی گرم چیز خالی پیٹ کھا کر اپنا معدہ خراب کر لیتے ہیں تو اس چیز کو ہمیشہ کے لئے چھوڑ ہی دیتے ہیں۔ ایسا کرنا غلط ہے۔ اس کو چھوڑنا نہیں چاہئے۔ بلکہ گرم چیز کو کھانے کے بعد کھائیں اور دودھ کے ساتھ کھائیں، زیادہ نہ کھائیں۔ ہمارا جسم حرارت سے چلتا ہے۔ حرارت گرم چیزوں سے حاصل ہوتی ہے۔ اگر کسی بدپرہیزی کی وجہ سے کسی گرم چیز نے نقصان کیا، تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اسے ہمیشہ کے لئے چھوڑ ہی دیں۔

❖ ۱۰۔ کھانے کے بعد فوراً سوجانا یا بیٹھے رہنا، یا ڈرائیورنگ کرنا، بھی صحت کے لئے صحیح نہیں ہوتا۔

کھانا کھانے کے بعد کچھ دیر چہل قدمی یا جسمانی کام کرنا ضروری ہے۔اس سے کھانا ہضم ہونے میں آسانی ہوتی ہے۔ کھانے کے بعد حرکت نہ کرنا بیماریاں پیدا کرتا ہے۔

یہ بات خوب یاد رکھیں کہ اگرچہ آپ کو معاشرہ میں بڑا مقام حاصل ہے اور دوسرے لوگ آپ کی عزت کرتے ہیں مگر آپ کو ہمیشہ بیٹھے رہنے کی عادت ہے، تو آپ غلط کر رہے ہیں۔ جیساکہ آپ ڈاکٹر ہیں یا عالم ہیں یا انجینئر ہیں یا افسر ہیں یا مینجر ہیں یا کسی بھی بڑے عہدے پر فائز ہیں اور آپ کو کھانے کے بعد بیٹھے رہنے کی عادت ہے یا وقت کی کمی کی وجہ سے ورزش نہ کرنے کی عادت ہے، توآپ غلط کر رہے ہیں۔آپ جتنے بھی عقل مند ہوں یا جتنے بھی علم والے ہوں یا مرتبہ والے ہوں تو بھی آپ اس معاملہ میں غلط ہیں۔ جسمانی کام یا ورزش ہر انسان کی صحت کے لئے ضروری ہے۔

❖ ۱۱۔ کسی طاقتور غذا کو بہت زیادہ کھانا

جیساکہ گوشت بہت زیادہ کھانا، بھی بیمار کرتا ہے یا بہت زیادہ دیسی گھی کھانا، یا بہت زیادہ ڈرائی فروٹ کھانا۔ ہر کھانے میں اعتدال اور میانہ روی ہی بہتر ہوتی ہے۔ ایک ہی وقت میں تین کلو فش کھانا بے وقوفی ہے۔

❖ ۱۲۔ کیمیکل والی غذائیں کھانا:

مصنوعی غذائیں کھانا، فروٹ کو دھو کر نہ کھانا، ڈبے والا دودھ پینا، ملاوٹ والا دیسی گھی یا شہد کھانا بھی مضر صحت ہے۔ ہمیشہ قدرتی غذا ہی صحت کے لئے مفید ہوتی ہے۔سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ انسانی بانجھ پن کی وجہ کھادیں، کیڑے مار ادویہ، سپرے، اور دوسرے کیمیکل بھی ہیں۔ گھر کی سبزی، گھر کا فروٹ اور بغیر کھاد کے فصل صحت کے لئے بے حد مفید ہونے کے ساتھ ساتھ، زیادہ خوش ذائقہ بھی ہوتی ہے۔

کیمیکل اور رنگ جو غذاؤں میں استعمال ہوتے ہیں وہ کینسر اور بانجھ پن کا سبب بنتے ہیں۔ یہ بازاری وٹامن اور پروٹین میں بھی کیمیکل استعمال ہوتے ہیں۔

❖ ۱۳۔ بہت زیادہ محنت کرنے کے باوجود غذاء میں کسی طاقت ور چیز کا شامل نہ ہونا بھی آپ کو بیمار کرے گا، خصوصا پروٹین، فیٹ، فائبر اور آئرن

اس سے جسم کا energy level ڈون ہوگا۔ اگر آپ کام زیادہ کرتے ہیں تو کھانے میں طاقتور چیز بھی شامل کرنی ہوگی۔ جیساکہ چھوٹا گوشت، چھوٹے پائے، مچھلی، دیسی گھی، ڈرائی فروٹ، زیتون کا تیل، سیب، السی، دیسی گھی، انڈا، دہی، گرمی میوہ جات جیساکہ بادام پستہ اخروٹ کاجو وغیرہ۔

اگر آپ کام بہت زیادہ کرتے ہیں تو طاقت ور اشیاء کو کھانا بھی پڑے گا۔

❖ ۱۴۔ پلاسٹک کے برتنوں میں کھانا بھی بیماری کا سبب ہے۔

پلاسٹک کے برتنوں میں کھانے کے ساتھ کیمیکل مل جاتے ہیں۔ وہ انسانی صحت کے لئے فائدہ مند نہیں ہیں۔ مٹی، یا سٹیل کے برتن کھانے کے لئے ٹھیک ہوتے ہیں۔

❖ ۱۵۔ کھانا بہت جلد جلد کھانا۔

اس سے جسم میں کھانے کی مقدار زیادہ چلی جاتی ہے۔ زیادہ کھانا کھانے سے عمر چھوٹی ہوتی ہے اور جسم میں سستی آتی ہے۔ کھانے کو enjoy کریں اور آہستگی سے کھائیں۔ کھانا خوب چبا چبا کر کھائیں۔ کھانا کھانے میں وقت زیادہ لگنا چاہئے۔

❖ ۱۶۔ بالکل ٹھنڈا کھانا کھانا۔

اس سے کھانا ہضم جلد نہیں ہوتا۔ گرم کھانا جلدی ہضم ہوتا ہے۔ حدیث میں ہے کہ گرم کھانے میں برکت نہیں۔
کھانے کو بار بار گرم کرنا صحیح نہیں ہوتا۔ فریزر میں پڑا ٹھنڈا کھانا صحت کے لئے مضر ہے۔ اگر اسے کھانا ہے تو گرم کرکے کھائیں۔

❖ ۱۷۔ بہت زیادہ گرم کھانا کھانا بھی بیماری کا سبب ہے۔

بہت زیادہ گرم کھانا کھانا بھی مضر صحت ہے۔ اس سے معدہ کا السر یا آنتوں کا زخم بھی ہو سکتا ہے۔ کھانا ہلکا پھلکا گرم ہونا بہتر ہے۔

❖ ۱۸۔ کھانا کھاتے وقت کوئی دوسرا کام کرنا یا کسی دوسری طرف توجہ رکھنا۔

اس سے بھی کھانا زیادہ کھایا جاتا ہے۔ زیادہ مقدار کھانا مضر صحت ہے۔

❖ ۱۹۔ مصنوعی فیکٹری میں تیار شدہ کیمیکل اور رنگوں والی غذا کینسر کا سبب بنتی ہے۔

صرف قدرتی باپ دادا والی غذائیں کھایا کریں۔ پرانی غذائیں کھائیں۔ جدید دور کی چیزیں بالکل نہ کھائیں۔ بسکٹ، پاپڑ، لیز، آئسکریم، پوکرے، ڈالڈا گھی، نوڈل، صوفی آئل وغیرہ قدرتی نہیں ہیں۔ ان سے بچیں۔ یہ کینسر ٹی بی، اور جنسی کمزوری کا سبب بنتے ہیں۔

13۔ بیماریوں کی پیدائش کا ایک سبب نشہ کرنا ہے۔

شراب پینے، افیوں کھانا، چرس لینے، بھنگ پینے، اور سگریٹ نوشی سے پیدا شدہ امراض۔ نکس وامیکا شراب کے اثرات بد کو ختم کرتی ہے۔
اوپیم افیون اور چرس کے اثرات بد کو ختم کرتی ہے۔ کینابس انڈیکا بھنگ کے اثرات بد کو ختم کرتی ہے۔ ٹیبیکم سلف سگریٹ کے اثرات بد کو ختم کرتی ہے۔

14۔ نیند کی کمی (Insomnia) بھی امراض کی پیدائش کا سبب ہے

نیند کے صحت پر اثرات؟

نیند کو کیسے بہتر بنایا جائے؟

❖ نیند کے فوائد اور اس کی اہمیت؟

اس بات پر پوری دنیا متفق ہے کہ: ایک بہترین گہری اچھی پوری پرسکون نیند جسمانی اور دماغی صحت کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ اچھی نیند مینٹل ہیلتھ اور فیزیکل ہیلتھ کے لئے ضروری ہے۔ نیند میں ہمارا جسم اپنی مرمت اور نشو نما میں مصروف ہوتا ہے، نیند تمام جسمانی ہارمونز کی نشو نما کے لئے ضروری ہے، جسم اور دماغ نیند میں بہت سے ہارمونز چھوڑتا ہے جو انسانی صحت کے بقا کے لئے ضروری ہیں، نیند بون میرو کو تقویت دینے والی ہے، نیند مسلز کی گروتھ کے لئے ضروری ہے، نیند سے قوت مدافعہ بڑھتی ہے، نیند سے اخلاقیات اچھے ہوتے ہیں، نیند سے کینسر کا خطرہ کم ہوتا ہے، نیند سے بھوک بھی بہتر ہوتی ہے، نیند سے سکن اچھی ہوتی ہے۔ ہم نیند کی وجہ سے ہی صبح تروتازہ، خوش باش، اور طاقت ور محسوس کرتے ہیں، ذہنی طور پر بھی سکون محسوس کرتے ہیں۔ اگر ایک رات بھی نیند پوری نہ ہو یا نہ سوئیں تو پورا دن غصہ، چڑچڑاپن اور سستی میں گزرتا ہے، اس دن کے کام بھی مکمل نہیں ہو پاتے، زکام لگتا ہے، سر بھاری ہوتا ہے، مکمل جسم بھی بھاری بھاری محسوس ہوتا ہے، ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے، سینہ میں تیزابیت ہوتی ہے، چہرے پر آئل ہوتا ہے، صبح کام کرنے کو دل نہیں کرتا، آپ کے تمام کاموں کی ترتیب خراب ہو گی۔ اگر نیند نہیں لیں گے تو جسم بند ہو جائے گا اور یہ رک جائے گا۔

اس لئے دنیا ادھر کی ادھر ہو جائے آپ اپنی نیند پوری کریں،اور اس کو عمدہ سے عمدہ بنانے کے تمام اصول وہدایات پر عمل کریں۔دن کو اتنا زیادہ کام نہ کریں کہ رات کو سونا بھی مشکل ہو جائے۔

❖ نیند کے بارے سائنس کا کیا کہنا ہے؟

Melatonin is a hormone دماغ میں ہوتا ہے۔یہ نیند لانے کا سبب بنتا ہے۔جن لوگوں کا دماغ بہت زیادہ کمزور ہوتا ہے ان کو کم نیند آتی ہے یا دیر سے نیند آتی ہے۔یہ میلوٹون ہارمون نید کے سواء بھی کام کرتا ہے۔جب سونے کا وقت آتا ہے تو دماغ اس کو جسم میں چھوڑتا ہے،اس سے نیند آجاتی ہے۔روشنی کی موجودگی سے بھی اس کی پیداوار رک جاتی ہے۔

یہ درست ہے! میلاٹونن ایک ہارمون ہے جو بنیادی طور پر اندھیرے کے جواب میں دماغ میں پائنل غدود سے تیار ہوتا ہے۔اس کا بنیادی کام غنودگی کو فروغ دے کر اور آپ کو نیند آنے میں مدد دے کر جسم کے نیند کے جاگنے کے چکر، یا سرکیڈین تال کو منظم کرنے میں مدد کرنا ہے۔

تاہم، تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ میلاٹونن جسم میں دیگر اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔مثال کے طور پر، خیال کیا جاتا ہے کہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات ہیں، جس کا مطلب ہے کہ یہ خلیات کو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتا ہے۔میلاٹونن میں سوزش کا اثر بھی ہو سکتا ہے، گٹھیا جیسے حالات کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

کچھ مطالعات نے تجویز کیا ہے کہ میلاٹونن کا کینسر کی روک تھام میں بھی کردار ہو سکتا ہے، کیونکہ یہ تجربہ گاہوں کے مطالعے میں کینسر کے بعض خلیوں کی نشوونما کو روکتا ہے۔مزید برآں، melatonin مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے اور قلبی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔

یہ بات قابل غور ہے کہ جب میلاتون سپلیمنٹس اکثر نیند کی امداد کے طور پر استعمال ہوتے ہیں، ان کی تاثیر پر تحقیق مخلوط ہے۔کچھ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ melatonin بے خوابی یا دیگر نیند کی خرابی کے ساتھ لوگوں کے لئے مددگار ثابت ہو سکتا ہے، جبکہ دوسروں کو کوئی خاص فائدہ نہیں ملا ہے۔

کسی بھی سپلیمنٹ یا دوا کی طرح، میلاٹونن لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کرنا ضروری ہے تاکہ یہ یقینی بنایا جائے کہ یہ آپ کے لیے محفوظ ہے اور آپ جو دوسری دوائیاں لے رہے ہیں ان کے ساتھ تعامل نہیں کرے گا۔

❖ نیند کی مقدار کتنی ہونی چاہئے؟ نیند کی خرابی کی علامات کیا ہیں؟

رات کو 8 گھنٹے کی نیند ضروری ہے۔اس سے کم نہیں ہونی چاہئے اور اس سے زیادہ بھی نہیں ہونی چاہئے۔اکثر لوگوں کو علم ہی نہیں کہ ان کی نیند خراب ہے۔نیند کا 8 گھنٹے سے کم ہونا، رات کو بار بار اٹھنا، نید میں ڈرنا، نیند میں چونکنا، نیند کا گہرانہ ہونا، نیند میں خراٹے بہت لینا، نیند میں بے چینی، صبح کے وقت تروتازہ نہ ہونا، صبح وقت پر اٹھ نہ سکنا، صبح کے وقت سستی ہونا، سر بھاری ہونا، کام کو دل نہ کرنا، صبح بہت جلد اٹھ جانا، جیسا کہ صبح تین بجے ہی اٹھ جانا، رات کو جلدی سونہ سکنا، نیند کا پرسکون نہ ہونا، نیند کا گہرانہ ہونا، رات کو جس جگہ سوئے صبح اسی جگہ اٹھنا، صبح کو زکام ہونا، معدہ میں تیزابیت یا درد کا ہونا، اور نیند میں بہت زیادہ خراٹے لینا، نیند کی خرابی کی علامات ہیں۔

بہت زیادہ سونا بھی صحت کے لئے بالکل اچھا نہیں۔یہ جاہل، دنیادار، لاپرواہ اور غیر ذمہ دار لوگوں کی نیند ہے۔جیسا کہ ۱۲،۱۰ گھنٹے سونا یا صبح کے وقت سونا یا ہر وقت بستر کی تلاش میں رہنا۔ہر کام اور بات میں اعتدال بہتر ہوتا ہے۔نیند نہ کم ہو اور نہ زیادہ ہو۔

ہر روز نیند کا وقت مقرر ہونا چاہئے۔جب وقت آجائے تو سو جانا چاہئے۔آرام کے لئے تھکاوٹ کا نہیں، بلکہ وقت کا انتظار کریں۔سب سے بہتر ہے کہ رات 9,10 بجے سو جائیں، جب کہ دین اسلام نے رات نماز عشاء کے فوراً بعد سونے کا حکم دیا ہے۔صبح 4,5 بجے اٹھ جائیں۔دینی نقطہ نظر کے مطابق صبح آذان فجر کے وقت اٹھ جانا چاہئے۔نیک لوگوں کی عادت ہے کہ نماز عشاء کے فوراً بعد سو جانا اور آذان فجر کے وقت اٹھ جانا۔رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم عشاء کے فورا بعد سو جایا کرتے تھے اور فجر کی سنتوں کے بعد کچھ دیر آرام کرتے تھے۔دیر سے سونا یا بے وقت سونا، صحت کے لئے ٹھیک نہیں ہے۔

❖ نیند کو کیسے بہتر بنایا جائے؟

جب نیند کا وقت آئے تو موبائل، کمپیوٹر اور LCD بند کر دیں، جب نیند کا وقت ہو جائے تو مصروف کرنے والی ہر چیز بند کریں۔ ہر قسم کی لائیٹ بھی بند کر دیں۔ روشنی کی موجودگی میں ہمارے دماغ کا ایک حصہ جاگتا رہتا ہے۔ اس لئے روشنی گہری نیند نہیں آنے دیتی۔ روم ٹمپریچر نہ زیادہ گرم اور نہ زیادہ ٹھنڈا ہونا چاہئے۔ کمرہ ٹھنڈا ہو تو بہتر ہے، اس سے نیند اچھی آتی ہے۔

سونے سے قبل کسی بک کو پڑھنا، یا تلاوت کو سن لینا، کوئی خوش کرنے والا کام کر لینا اچھا ہوتا ہے۔

سونے سے قبل نیم گرم ایک گلاس دودھ نیند کو بہتر بناتا ہے۔ دودھ کامل ترین غذا ہے۔ یہ قبض ختم کرتا، تھکاوٹ دور کرتا اور ڈپریشن کم کرتا ہے، جسم میں خوشی پیدا کرتا ہے۔ الحمدللہ۔

ہر روز صبح کے وقت سورج کی روشنی میں وقت ضرور گزارا کریں۔

نیند کو بہتر بنانے کے لئے روزانہ ورزش کرنا ضروری ہے۔ ورزش نیند کو بہتر بناتی ہے۔ ورزش کا وقت صبح کا ہونا چاہئے، یا کم از کم نیند سے تین گھنٹے پہلے کا۔ نیند سے ایک دو تین گھنٹہ پہلے ورزش کرنا نیند کو خراب کرتا ہے، اور صبح کے وقت ورزش کرنا نیند کو بہتر کرتا ہے۔ اگر آپ زیادہ نہیں بھی کر سکتے تو صرف 11 منٹ دوڑ لگا لیا کریں یا تیز سائیکل چلا لیا کریں۔ صرف اتنی ورزش بھی کافی ہوتی ہے۔ سائیکلنگ صحت کے لئے بہت مفید ہے۔

دیسی گھی نیند کو بہت اچھا کرتا ہے۔ اس لئے اس کا استعمال ضرور کریں۔ یہ نیند کی صلاحیت کو زیادہ کرتا اور ڈپریشن کو کم کرتا ہے۔

نیند کے وقت بہت زیادہ سپائسی چیزیں نہ کھائیں۔ ان کو ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔

نیند سے پہلے دو گھنٹے چائے، کافی، انرجی ڈرنک، قہوہ، کولڈ ڈرنک نہ پئیں، ان سے نیند اڑ جاتی ہے۔ جب نیند آئی ہو تو اسے ختم کرنے کے لئے بار بار چائے پینا انتہائی مضر صحت ہے۔

کمرہ، کپڑے اور بستر صاف کریں، کمرہ کی ترتیب کے مطابق چیزیں رکھیں، ہر چیز اپنی جگہ پر رکھیں، اور ہر چیز نئی ہونی چاہئے۔ کوئی بھی ٹوٹی چیز کمرہ میں نہ رکھیں۔ کمرہ کی ہر چیز ایک دوسرے کے ساتھ میچ کر کے سجائیں۔

رات سونے کے لئے لباس علیحدہ ہونا چاہئے۔

کمرہ کو خوشبودار کریں۔ روم فریش یا باخور استعمال کریں۔

پانچ منٹ کوکونٹ آئل سے اپنے پاؤں کے تلووں، ناف کے اندر، سر پر، اور گھٹنوں کے نیچے سے مساج کریں۔

ہر قسم کی لائیٹ بند ہونی چاہئے۔

کسی قسم کا شور نہیں ہونا چاہئے۔

بیڈ کو صرف سونے کے لئے استعمال کریں۔ اسے پڑھنے، لکھنے، کھانے، موبائل یا لیپ ٹاپ استعمال کرنے، LCD دیکھنے، مہمانوں کی مہمان نوازی کرنے یا کھیلنے کے لئے یا کام کے لئے بالکل استعمال نہ کریں۔ جو چیز جس کے لئے بنی ہے، اس کو اسی کے لئے استعمال کریں۔

بیڈ روم میں جانا بھی اسی وقت چاہئے جب سونا ہو یا آرام کرنا ہو، کسی دوسرے وقت میں نہ جائیں۔

قیلولہ کرنا بھی صحت کے لئے ضروری ہے۔ دن کو سونے کے لئے قیلولہ کا وقت مقرر ہونا چاہئے اور وہ کم سے کم ہونا چاہئے۔ سب سے بہتر 1,2 بجے کا وقت ہے۔

قیلولہ کا وقت کم سے کم ہونا چاہئے، وہ ایک گھنٹہ کافی ہے، دن کو زیادہ سونا اچھا نہیں ہے۔ اگر دن کو سونہ بھی سکیں، کم از کم ایک گھنٹہ آرام ضروری کرنا چاہئے۔

عصر یا مغرب کے بعد سونا رات کی نیند کو پریشان کرتا ہے۔ طلوع شمس کے وقت سونا معدہ کی تیزابیت، احتلام اور مردانہ امراض پیدا کرتا ہے۔

بیڈ روم کے رنگ لائیٹ ہونے چاہئے۔ بیڈ روم میں تصویر کم لگائیں اور زیادہ جگہ خالی رکھیں۔

پیٹ کے بل لیٹنا زانیوں اور کفار کا طریقہ کار ہے، اس طرح نہیں سونا چاہئے، یہ غلبہ شہوت کو بڑھاتا ہے۔ بالکل سیدھا لیٹنے سے احتلام بھی ہو سکتا ہے۔ ایک طرف سونا چاہئے۔

رات کو سونے سے قبل نہانے سے نیند بہت اچھی آتی ہے۔ بشرطیکہ آپ لو بی پی کے مریض نہ ہوں۔ نہانے سے ڈپریشن کم ہوتا ہے۔ جب سونے کا وقت قریب آجائے تو شاور لے لینا چاہئے۔

صبح شام سالن میں دیسی گھی ڈال کر کھانا نیند کو بہتر بناتا ہے۔ بعض لوگوں کی نیند دیسی گھی کے استعمال سے بھی درست ہوئی ہے، وہ ہر روز سالن میں ایک چمچ ڈال کر کھائیں۔

دن کی ذمہ داریاں اور ٹینشن بیڈ روم میں نہیں لے کر جائیں۔ان کو پہلے ہی ختم کرلیں۔

سونے سے قبل کل کے ضروری کرنے والے کام اپنی ڈائری پر لکھ لیں۔اس سے ذہن کل کے کاموں کی ذمہ داری سے خالی ہو جائے گا۔جو بھی چیز ڈائری پر لکھ لی جاتی ہے، ذہن اس سے آزاد ہو جاتا ہے۔

سونے سے قبل سورہ الملک پڑھنا، یا یاسین پڑھنا، یا درود ابراہیمی پڑھنا یا آیت الکرسی پڑھنا نیک لوگوں کی صفت ہے۔

اپنے آپ کو اہمیت دیں اور یہ ضرور سوچیں کہ اگر آپ نہ ہوں تو دنیا کا کیا ہوگا، کس کو کیا نقصان ہوگا۔آپ بہت قیمتی ہیں۔یہ سوچیں کہ آپ کو کوئی بھی پریشانی نہیں اور یہ سوچیں کہ ہر پریشانی کا حل ہے۔

❖ نیند نہ آنے کا علاج؟

یہ بات خوب یاد رکھیں کہ اگر نیند نہ آرہی ہو، تو اس کا سبب تلاش کریں کہ کس وجہ سے نیند نہیں آرہی، پھر اس سبب کا علاج کریں، کسی سمجھدار ڈاکٹر کی مدد لیں یا انٹرنیٹ سے سرچ کرلیں۔بہت زیادہ کام، بہت زیادہ پریشانی اور ڈپریشن، بہت زیادہ بھوک کا لگے ہونا، بہت زیادہ کھانا، دیر سے کھانا، رات کو جلد نہ ہضم ہونے والی کوئی چیز کھانا، کسی بڑی بیماری کا جسم میں موجود، یا آپ نے صبح بہت بڑا کوئی کام کرنا اور اس کی ذمہ داری کا احساس، تو یہ سب وجوہات نیند کو متاثر کرتی ہے۔

رات کو لیٹ ڈرائی فروٹ نہ کھائیں، اس لئے کہ ان کو ہضم کرنا، معدہ کے لئے نیند کی حالت میں مشکل ہوتا ہے۔میرا ذاتی تجربہ ہے کہ خالی پیٹ نیند اچھی آتی ہے، مگر زیادہ تر لوگ اتنا کھا کر سوتے ہیں کہ اٹھنے کی ہمت ہی نہ رہے۔خالی پیٹ سونے کی عادت بہت اچھی ہے۔کھانا دن ۶ بجے کھا لینا چاہئے۔

اکثر نیند نہ آنے کی وجہ ڈپریشن، غمگینی، اداسی، پریشانی، غم یا صدمہ ہوتا ہے۔نیٹرم میور 200 کا ایک قطرہ ان کو ختم کرکے اچھی نیند لاتا ہے۔

بعض اوقات خون کی کمی یا بہت زیادہ تھکاوٹ کی وجہ سے ٹانگوں میں شدید بے چینی ہوتی ہے، اس سے نیند نہیں آتی، آرنیکا 200 کا ایک قطرہ لو بی پی کو نارمل کرکے نیند لاتا ہے۔مگر آپ دن کو اپنے آپ کو اتنا نہ تھکائیں کہ رات کو نیند آنا بھی مشکل ہو جائے۔اپنے ذات پر بھی رحم کیا کریں۔بہت زیادہ کام کرنا صحت کے لئے کبھی بھی مفید نہیں ہوتا۔

بعض وقت بچہ دن کو بہت زیادہ کھیل کود کرتا ہے، اسے نیند نہیں آتی، اس کی ٹانگیں دبانے سے اسے پرسکون نیند آجاتی ہے۔

رات کو کام کرنے کی عادت بالکل بھی ٹھیک نہیں۔اللہ تعالی نے رات کا وقت سونے اور دن کا وقت کام کرنے کے لئے بنایا ہے۔یہ جو night duty ہے، انسانی صحت کے لئے بالکل بھی اچھی نہیں ہے۔آپ جلد اس کو بدل لیں۔فطرت اور قدرت کے خلاف کام نہ کیا کریں۔رات کو ہی 8 گھنٹے کہ نیند پوری کرنی ہے، اس لئے کہ رات کی نیند ہی تمام تر فوائد دیتی ہے۔اس طرح نہیں ہے کہ آپ رات کو پانچ گھنٹے اور دن کو تین گھنٹے سو کر ٹوٹل آٹھ گھنٹے مکمل کرلیں۔اس سے آپ نیند کی وجہ سے ہونے والے بے شمار فوائد سے محروم ہو جائیں گے۔دوسری اہم بات یہ ہے کہ نیند تمام کی تمام گہری ہونی چاہئے۔

اپنے نیند کے بارے جاننے کے لئے samsung watch سے مدد لے سکتے ہیں۔اپنی صحت کی معلومات اور اس پر نظر رکھنے کے لئے یہ واچ ضروری ہے۔

ہر انسان کے سونے کا ایک وقت ہوتا ہے۔اگر وہ وقت گزر جائے تو بعد میں نیند نہیں آتی ہے۔اس لئے جب وقتِ نیند آجائے، تو سب کچھ چھوڑ کر سو جانا ہی عقلمندی ہے۔

اگر آپ کسی معاملہ کو لے کر بہت زیادہ پرجوش ہیں، تو آپ کو نیند نہیں آئے گی۔

اگر سونے کے وقت ٹانگوں میں بے چینی ہو تو یہ بی پی لو ہونی کی علامت ہے۔اس کے لئے آرنیکا 200 کا ایک قطرہ لے سکتے ہیں۔

اگر ڈپریشن کی وجہ سے نیند نہیں آرہی تو نیٹرم میور 200 کا ایک قطرہ لے سکتے ہیں۔

اگر سینہ کی تیزابیت کی وجہ سے نیند نہیں آرہی تو سلفر 200 کی ایک خوراک لے سکتے ہیں۔

اگر زیادہ کھانے کی وجہ سے نیند نہیں آرہی تو چہل قدمی یا ورزش کرلیں۔

اگر بہت زیادہ بھوک کی وجہ سے نیند نہیں آرہی تو کچھ کھالیں۔

تمام دن کچھ بھی کام نہ کرنے کی وجہ سے نیند نہیں آرہی تو کچھ دیر ورزش کرلیں۔دن کو بالکل فارغ رہنا اچھا نہیں بلکہ انجوائے کیا کریں۔

اگر مجموعی طور پر صحت تباہ ہو چکی ہے یا آپ بیماریوں کا گھر بن چکے ہیں تو آپ کسی معالج سے رابطہ کریں یا اصول حفظان صحت پر عمل کرکے خود ہی صحت کو بہتر بنا لیں۔

15۔بیماریاں پیدا کرنے والے اسباب میں سے ایک مشہور سبب ایکسر سائز نہ کرنا بھی ہے۔

جسمانی ورزش کے فوائد

Benefits of Physical Activity

Benefits Of Exercise

جس طرح غیر متوازن غذا سے امراض پیدا ہوتی ہیں، اسی طرح اگر آپ کی زندگی میں physical activity کا نہ ہونا بھی آپ کو بیمار کرے گا۔آپ کے لئے لازمی ہے کہ آپ کی زندگی میں ایسا کام ہو، جس کے کرنے سے جسم سے پسینہ خارج ہو، جسم کے مسلز حرکت میں آئیں، اور جسمانی طاقت استعمال ہو یا آپ ایکسر سائز کریں یا دوڑ لگائیں یا جم جائیں، فٹ بال کھیلیں، یا سائیکل چلائیں۔انسانی صحت کو ہمیشہ قائم رکھنے، جسمانی اور دماغی صحت بڑھانے، روزمرہ کے کاموں کو صحیح طریقہ سے کرنے، اپنی انرجی لیول کو ہائی کرنے، بیماریوں سے بچنے، دوران خون کو بہتر رکھنے، نیند کو اچھا کرنے، اور دماغ کو ڈپریشن سے دور رکھنے کے لئے ایکسر سائز کا ہونا ہر انسان کی زندگی میں ضروری ہے۔

ایکسر سائز کو اپنی لائف سٹائل کا ضرور حصہ بنائیں۔آپ کامیاب ہوں گے۔یہ کامیابی کے اصول میں سے ایک اصل بھی ہے۔

ورزش غیر ضروری چیز نہیں ہے۔یہ اتنی ہی ضروری ہے جتنا سانس لینا اور پانی پینا ضروری ہے۔مگر اس بات کو ایشیاء کے لوگ سمجھ نہیں پار ہے اور ترقی یافتہ امیر ممالک کے لوگ ایکسر سائز کی اہمیت کو سمجھ چکے ہیں۔ترقی یافتہ ممالک یورپ اور امریکہ وغیرہ میں ہر انسان ہر روز ایکسر سائز کرتا ہے۔یہ ماحول ایشیاء پاکستان، انڈیا میں دیکھنے کو نہیں مل رہا۔ترقی یافتہ ممالک نے صرف مالی ترقی نہیں کی بلکہ انہوں نے صحت اور اخلاق کے معاملہ میں بھی خوب ترقی کی ہے۔

یہ بات خوب یاد رکھنا کہ قدیم دور میں اضافی ایکسر سائز کی اتنی ضرورت نہیں تھی جتنی آج کے ترقی یافتہ دور میں ضروری ہے۔قدیم دور میں جسمانی کام، چہل قدمی، کھیل کود وغیرہ عام تھا۔اب جدید دور میں کرسی، سوفہ، بیڈ، چٹائی پر بیٹھ کر کام کرنے کا رجحان زیادہ اور اضافی وقت کم ہے۔اس لئے اس جدید دور میں موڈرن ایکسر سائز ہر انسان کے لئے ضروری ہے۔

ایکسر سائز کے بے شمار فوائد ہے۔ان میں سے چند مشہور فوائد کو ذکر کرتا ہوں۔یہ وہ تمام فوائد ہیں جو سائنسی طور پر تحقیقات سے ثابت ہو چکے ہیں۔آپ تصدیق کے لئے یوٹیوب سے سرچ کر سکتے ہیں۔سائنس اور ڈاکٹری نے یہ فوائد ثابت کئے ہیں:

❖ ا۔قوت مدافعہ (immune system) کا مضبوط ہونا

صبح کے وقت کم از کم 11 منٹ کی ایکسر سائز کرنے سے آپ کے جسم کی طاقت بڑھ جائے گی اور قوت مدافعہ بہتر ہوتی ہے۔قوت مدافعہ جسم میں موجود بیماریوں، انفیکشن، گرمی، سردی، اور جراثیم سے لڑنے والی خودکار طاقت کا نام ہے۔یہ ہر انسان میں موجود ہوتی ہے۔جس ک جسم اور دماغ جتنا مضبوط ہوگا، اس کی قوت مدافعہ اتنی ہی مضبوط ہوگی۔یہ بہت ہی قیمتی چیز ہے۔اس کی اہمیت اکثر لوگ نہیں جانتے۔جب قوت مدافعہ بہتر ہوگی، تو آپ تمام دن کے کاموں اچھے طریقہ سے اور پر جوش ہو کر کر سکیں گے۔آپ کا انرجی لیول تمام دل ہائی رہے گا۔آپ کے تمام دن کے کاموں کی صلاحت بہتر ہوگی۔کام کے وقت سستی نہیں آئے گی۔ایک سائنسی ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ ایکسر سائز کرنے سے دن بھر کام کرنے کی صلاحیت 50% سے زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

جب امیون سسٹم اپنے طاقت کے عروج پر آتا ہے، تو وہ اندرون جسم موجود امراض کو باہر لے آتا ہے اور ان کو ٹھیک کرنے لگتا ہے۔اس طرح آپ کے جسم کو حقیقی صحت اور طاقت ملتی ہے۔

دماغی صحت سے پہلے جسمانی صحت ضروری ہے۔ایکسر سائز کے ساتھ متوازن غذا اور اچھی نیند بھی ضروری ہے۔روزمرہ کی عام امراض کے لئے دواء لینا بھی ضروری ہے۔جب تک غذا، پرہیز اور تدبیر سے کام چلتا ہو دواء سے دور رہیں۔

اگر آپ جوانی میں ہی درد میں مبتلاء ہوگئے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کچھ نہ کچھ غلط کر رہے ہیں۔اپنی غلطیوں سے سیکھیں اور ان سے بچیں۔

ایکسر سائز کی ابتداء میں درد ہوتے ہیں اور کام کرنا مشکل ہوتا ہے، وہ آہستہ آہستہ کم ہوتے جاتے ہیں۔اصل طاقت 8 ہفتہ ایکسر سائز کے بعد محسوس ہوگی۔یہ دن بدن بڑھتی جاتی ہے۔پہلے ہفتے میں تین میل دوڑنا مشکل ہوتا ہے، پھر کچھ ہفتوں بعد تین میل تک دوڑ لگانا مزے دار بن جاتی ہے۔مگر زیادہ تر لوگ 6 ماہ سے قبل ہی ایکسر سائز کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔آپ کی دوڑ بتاتی ہے کہ آپ کتنے طاقتور ہیں۔

ایکسرسائز سے آپ کا ذہنی فوکس اچھا ہو جاتا ہے۔آپ اپنی مکمل توجہ سے کام کر سکتے ہیں۔

❖ ۲۔دماغی صحت کا بہتر ہونا

ایکسرسائز سے آپ کی دماغی صلاحیتیں بڑھ جاتی ہیں۔سننے، بولنے، چکھنے، چھونے، سوچنے، سیکھنے، پڑھنے، غور و فکر کرنے، چیزوں اور کاموں کے انجام تک پہنچنے، فیصلہ کرنے، یاد رکھنے، اور خطرے کو بھانپنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

جسمانی ورزش سے آپ کے دماغ کی صحت بھی بہتر ہوتی ہے۔ایک تحقیق کے مطابق جسمانی ورزش کرنے سے دماغ کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے،اور دماغ کی کارکردگی مستقل اضطراب کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

دماغی صحت کے بہتر ہونے کا سب سے بڑا آپ کو یہ فائدہ ملے گا کہ آپ کی تمام تعلیمی سرگرمیاں بہتر ہوں گی۔

ایکسرسائز سے آپ کی خوداعتمادی زیادہ ہوتی ہے۔

ایکسرسائز سے آپ کا حافظہ اور یاداشت مضبوط ہوتی ہے۔

ایکسرسائز کرنے سے دماغ پر بری خبر اور ڈپریشن کا اثر کم ہوتا ہے۔آپ جلد پریشان یا غمگین نہیں ہوں گے۔یہ بہت بڑا فائدہ ہے۔

❖ ۳۔ڈپریشن کا خاتمہ

ایکسرسائز کی وجہ سے "سیروٹونن" ہارمون کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے۔جس سے آپ کی طبیعت میں خوشی پیدا ہوتی ہے۔کاموں اور ذمہ داریوں کی دلچسپی بڑھتی ہے۔آپ ڈپریشن، پریشانی، غم، افسردگی، اداسی، اضطراب، اور انگزائٹی سے محفوظ رہتے ہیں۔ایکسرسائز ڈپریشن کے مریض کے لئے بہترین نعمت ہے۔کوئی بھی پریشانی، غم یا ڈر کی خبر آپ کو زیادہ پریشان نہیں کرے گی۔

تمام دن آپ کا موڈ اچھا رہے گا اور خوش گوار ہوگا۔

اس لئے ڈپریشن، سٹریس، انگزائٹی، غمگینی، اداسی، افسردگی، اور مایوسی کو ختم کرنے کے لئے ایکسرسائز کرنا ضروری ہے۔

❖ ۴۔بیماریوں کا خاتمہ

ایکسرسائز کرنے سے آپ بہت سی امراض سے بچ سکتے ہیں۔اس لئے کہ ایکسرسائز سے جسم کی قوت مدافعہ (immune system) بڑھ جاتی ہے۔اللہ تعالی نے انسان کے جسم میں موجود قوت مدافعہ میں اتنی طاقت رکھی ہے کہ وہ تمام تر امراض کو ختم کر سکتی ہے۔جیساکہ سٹیم سیل (stem cell) کی دریافت سے معلوم ہوا ہے۔

The main benefits of stem cells are their ability to differentiate (transform) into any cell type, and their ability to repair damaged tissue. Because of this, researchers think they may have a role in treating a range of medical conditions.

اسٹیم سیلز کے اہم فوائد ان کی کسی بھی قسم کے خلیے میں فرق (تبدیل) کرنے کی صلاحیت، اور خراب ٹشو کی مرمت کرنے کی ان کی صلاحیت ہے۔اس کی وجہ سے، محققین کا خیال ہے کہ وہ مختلف طبّی حالات کے علاج میں کردار ادا کر سکتے ہیں۔

اسٹیم سیل میں یہ طاقت میں موجود ہے کہ وہ خون کی تمام تر بنیادی 9 اجزاء بنا سکتا ہے۔اس میں یہ بھی صلاحت موجود ہے کہ وہ جسم کے کسی بھی عضو کی خرابی کی مرمت کر سکتا ہے۔بلکہ وہ مکمل جسم اور اس کی ہر عضو کو نئے سرے سے بنا سکتا ہے۔وہ پرانے ٹیشوز کو ختم کر کے نئے ٹیشوز بنا سکتے ہیں۔وہ تمام اعضاء کو دوبارہ سے بنا سکتا ہے۔وہ دماغ، دل، جگر، گردوں، غدود اور بقیہ تمام اعضاء کی ضروریات کو پورا کر سکتا ہے۔ہماری ہڈیوں میں موجود "بون میرو" ان "اسٹیم سیل" کو بناتا ہے۔یہ اسٹیم سیل جسم کی تمام تر سیل اور تمام خون کی اجزاء میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔ہمارا جسم مختلف قسم کے سیل سے مل کر بنا ہے۔اللہ تعالی نے انسانی دفاعی نظام میں حیرت کن طاقت رکھی ہے۔یہ اسٹیم سیل کا نظام اللہ تعالی کا ایک شہکار ہے۔اس کا انکشاف آج سائنسدانوں اور ڈاکٹروں کو ہوا ہے۔آپ اسٹیم سیل کے بارے یوٹیوب پر ضرور سرچ کرنا۔ان شاء اللہ، بہت فائدہ ہوگا۔آج ان اسٹیم سیل کے ذریعہ سے بہت سے لاعلاج امراض کا علاج بھی ہو رہا ہے۔

جب ایکسر سائز سے ہمارا دفاعی نظام مضبوط ہوتا ہے، خون کی گردش مکمل جسم تک پہنچتی ہے، اور ہماری غذا مکمل طور پر ہضم ہو کر ہمارے جسم کا حصہ بنتی ہے، تو جسم میں امراض سے لڑنے کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ وہ ہر قسم کی مرمت اور زخم کو بھرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔

ویسے تو ایکسر سائز تمام تر امراض پر اثر انداز ہوتی ہے مگر کچھ امراض پر زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔ وہ یہ ہیں:

ایکسر سائز انسولین کی مقدار کو کنٹرول کرتی ہے۔ اس سے شوگر کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے ہر ڈاکٹر شوگر کے مریضوں کو ایکسر سائز کا مشورہ دیتا ہے۔

دل کی امراض ختم ہوتی ہیں، خصوصاً شریانوں کا بند ہونا اور بی پی کا مسلسل ہائی رہنا۔

جوڑوں کا درد اور سوزش، جو: آرتھرائٹس یا آرتھرائٹس کہلاتا ہے جب جسم کے ایک یا ایک سے زیادہ جوڑوں کی مشترکہ عضروف میں سوزش ہو جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں آرتھرائٹس کے مریضوں کو جوڑوں کی درد، آرام کی کمی، اور جوڑوں کی حرکت میں رکاوٹ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جسمانی ورزش، خصوصاً وزن کم کرنے والی ورزش، آرتھرائٹس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کچھ ورزش جوڑوں پر زیادہ دباؤ ڈالتے ہیں، مثلاً ریاضتیں جو جراثیم والے میدانوں پر کھیلی جاتی ہیں، جسمانی ورزش کرنے سے پہلے چیک کرنا ضروری ہے۔ ایکسر سائز سے جوڑوں کی سوجن اور درد ٹھیک ہوتا ہے۔

نظام انہضام کی بہتری اور بھوک کا بہتر ہونا: ایکسر سائز سے آپ کے ہاضمہ کا نظام بہتر رہتا ہے۔ اس سے قبض، سینہ میں تیزابیت، فم معدہ میں درد، السرہ معدہ، یورک ایسڈ، کولسٹرول، ہائی بی پی، وغیرہ عام امراض جو صرف معدہ کی خرابی سے پیدا ہوتی ہیں، ان سے بچ سکتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آپ کا ہاضمہ اور بھوک اچھی ہو جاتی ہے۔ اس سے زندگی میں لطف واپس آجاتا ہے۔ آپ اپنی پسند کے کھانے کھا سکتے ہیں۔

ایکسر سائز سے آنکھوں پر پریشر کم ہونے کی وجہ سے اندھاپن نہیں ہوتا۔

جسمانی عمومی صحت میں بہتری: جسمانی ورزش کرنے سے آپ کے جسم کے اندر خون کی روانگی میں بھی اضافہ ہوتا ہے، جو آپ کے جسم کی صحت کیلئے بہترین ہوتا ہے۔ ایکسر سائز سے دائمی طویل صحت نصیب ہوتی ہے۔

ایکسر سائز کا بہت بڑا فائدہ یہ ہے کہ سینہ کی تیزابیت ختم ہوتی ہے اور غذا صحیح طرح سے ہضم ہو کر جسم کا جزء بنتی ہے۔

❖ ۵۔ وزن کی کمی

ہر روز ایکسر سائز کرتے رہنے سے آپ کا وزن نہیں بڑھتا ہے وہ اعتدال پر رہتا ہے۔ وزن کا زیادہ ہونا آپ کو بدصورت اور سست بناتا ہے۔ وزن زیادہ ہونے کی وجہ سے دوران خون میں کمی واقع ہوتی ہے، اس سے جسم کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ وزن کا زیادہ ہونا آپ کے لاپرواہ ہونے یا بسیار خوری (Gluttony) کی بھی دلیل ہے۔

ایکسر سائز سے جسم کی سوزش بھی کم ہوتی ہے۔ نیز جاپانی پھل کھانے سے بھی جسم کی سوزش درد اور زخم ختم ہوتا ہے۔

❖ ۶۔ زندگی کا طویل ہونا

یہ تحقیق سے بات ثابت ہو چکی ہے کہ جسمانی سرگرمیاں رکھنے والے لوگوں کی فارغ رہنے والے لوگوں سے زندگی لمبی ہوتی ہے۔ ایشیاء میں لوگوں کو ایکسر سائز کرنے کی عادت نہیں اور یورپ میں لوگوں کو ایکسر سائز کرنے کی عادت ہے۔ اس لئے ایشیاء میں لوگوں کی عمر کم اور یورپ میں زیادہ ہوتی ہے۔ یورب میں لوگوں کی غذا بھی اچھی ہے اور غربت کی شرح بھی کم ہے۔ غربت کی فکر بھی اور گندگی بھی زندگی کم کرتی ہے۔

زندگی لمبی ہوگی اور ساتھ زندگی کی کوالٹی بھی اعلیٰ ہوگی۔

جب جسمانی اور دماغی صحت اچھی ہوگی تو زندگی لمبی ہوگی۔

❖ ۷۔ کینسر سے بچاؤ

جسمانی طور پر متحرک رہنے سے کئی عام کینسر ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ جو بالغ افراد زیادہ مقدار میں جسمانی سرگرمی میں حصہ لیتے ہیں ان کے کینسر ہونے کے خطرات کو کم کر دیا ہے۔ جیساکہ who ادارہ نے بتایا ہے۔

❖ ۸۔ ہڈیوں اور مسلز کی مضبوطی

باقاعدگی اور مستقل مزاجی سے ایکسر سائز کرتے رہنے سے آپ کے مسلز، ہڈیاں اور جوڑ مضبوط ہوتے ہیں۔ جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی ہے، آپ کی ہڈیوں، جوڑوں اور پٹھوں کی حفاظت کرنا زیادہ ضروری ہو جاتا ہے—ہڈیاں آپ کے جسم کو سہارا دیتی ہیں اور آپ کی حرکت میں مدد کرتی ہیں۔ ہڈیوں، جوڑوں اور پٹھوں کو صحت مند رکھنے سے اس بات کو یقینی بنانے ضروری ہے کہ آپ اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں میں مصروف اور جسمانی طور پر متحرک رہیں۔

پٹھوں کو مضبوط کرنے والی سرگرمیاں جیسے وزن اٹھانا، آپ کو اپنے پٹھوں کے بڑے پیمانے اور طاقت کو بڑھانے یا برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ یہ ان بوڑھے بالغوں کے لیے اہم ہے، جو عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ پٹھوں کی کمیت (کم ہونا) اور پٹھوں کی طاقت کا تجربہ کرتے ہیں، یعنی ان کی طاقت کم ہوتی جاتی ہے۔ پٹھوں کو مضبوط کرنے کی سرگرمیوں کے حصے کے طور پر وزن کی مقدار اور تکرار کی تعداد میں آہستہ آہستہ اضافہ آپ کو اور بھی زیادہ فوائد فراہم کرے گا، چاہے آپ کی عمر سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔

ایک بات یاد رکھنا کہ اگر آپ باڈی بلڈر بننا چاہتے ہیں اور مسلز کو صرف مضبوط کرنا چاہتے ہیں تو زیادہ دیر اور کم رفتار کے ساتھ دوڑیں۔ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو پوری طاقت کے ساتھ دوڑ لگائیں، اس سے تمام جسم کا وزن کم ہوگا۔

ایکسر سائز سے ہڈیوں، جوڑوں اور کمر کا درد ختم ہوتا ہے۔ رات کو سوتے وقت خون کی کمی سے ٹانگوں میں بے چینی نہیں ہوتی۔

آپ اپنے جسم سے جتنا کام لیں گے وہ اتنا مضبوط سے مضبوط تر ہوتا جائے گا۔ ساتھ متوازن خوراک اور آرام کا بھی خیال رکھیں۔ زیادہ سہل پسند نہ بنیں۔

❖ ۹۔ قبل از وقت بڑھاپے سے بچاؤ

ایکسر سائز جب ڈپریشن کو کم کرتی، عموما جسمانی اور دماغی صحت کو عمدہ کرتی ہے، امراض سے بچاتی ہے، تو اس کا نتیجہ یہ ہے کہ آپ وقت سے قبل بوڑھے نہیں ہوں گے۔

❖ ۱۰۔ نشوونما (گروتھ) کا عمدہ طریقہ سے ہونا

میری نزدیک یہ سب سے بڑا فائدہ ہے۔ ایکسر سائز سے جسم کا وزن بڑھتا ہے اور دماغی صلاحیتیں بڑھتی ہے۔ قد کی گروتھ ہوتی ہے۔ دن بدن جسم مضبوط سے مضبوط ہوتا جاتا ہے۔

❖ ۱۱۔ خوبصورتی:

چہرے کی خوبصورتی اور چمک کا زیادہ ہونا، اس سے آپ کا اپنا آپ بہت اعلیٰ نظر آئے گا اور خود پر اعتماد بڑھے گا۔ آپ کی باڈی کی شیپ خوب صورت ہو جاتی ہے۔ موٹا انسان کبھی بھی کسی کو بھی خوبصورت نہیں لگتا۔

❖ ۱۲۔ نیند بہتر ہونا:

دن کو فیزیکل ایکٹیویٹی یا ایکسر سائز کرنے والوں کو رات کے وقت نیند جلد، آسانی سے اور پرسکون آتی ہے۔ نیند تھکاوٹ کو دور کرنے والی آتی ہے۔

❖ ۱۳۔ مالی فائدہ:

ایکسر سائز کرنے سے آپ کو مالی فائدہ بھی ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایکسر سائز کرنے سے 2.5 لاکھ کا سالانہ خرچہ کم ہو جاتا ہے۔ آپ ڈاکٹر کے پاس کم جاتے ہیں اور ادویہ کم خریدتے ہیں۔

❖ ۱۴۔ سوشل رابطہ کا بڑھنا:

ایکسرسائز سے آپ کے لوگوں کے ساتھ فیزیکل تعلقات بڑھتے ہیں۔ یہ تعلقات زندگی میں خوشیاں اور کامیابیاں لے کر آتے ہیں۔ آپ کے ساتھ کوئی ہمدردی کرتا ہے یا آپ کسی کی مدد کرتے ہیں، اس سے خوشگوار معاشرہ جنم لیتا ہے۔

ان تمام فوائد کو دیکھ کر ایسا لگاتا ہے کہ "ایکسرسائز ایک بہترین دواء ہے" جو all in one کی طرح کام کرتی ہے۔ یہ ایکسرسائز ایسی دواء کہ اس کا کوئی نقصان بھی نہیں اور ہر امیر غریب لے سکتا ہے۔

❖ WHO کا کہنا ہے کہ:

جسمانی سرگرمی دلوں، جسموں اور دماغوں کے لیے اہم صحت کے فوائد رکھتی ہے۔

جسمانی سرگرمی غیر متعدی بیماریوں جیسے کہ قلبی امراض، کینسر اور ذیابیطس کی روک تھام اور انتظام میں معاون ہے۔

جسمانی سرگرمی ڈپریشن اور اضطراب کی علامات کو کم کرتی ہے۔

جسمانی سرگرمی سوچنے، سیکھنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیتوں کو بڑھاتی ہے۔

جسمانی سرگرمی نوجوانوں میں صحت مند نشوونما اور نشوونما کو یقینی بناتی ہے۔

جسمانی سرگرمی مجموعی صحت کو بہتر بناتی ہے۔

عالمی سطح پر، 4 میں سے 1 بالغ جسمانی سرگرمی کی عالمی سطح پر تجویز کردہ سطح پر پورا نہیں اترتا

جو لوگ ناکافی طور پر متحرک ہیں ان میں کافی متحرک لوگوں کے مقابلے میں موت کا خطرہ 20% سے 30% تک بڑھ جاتا ہے۔

دنیا کی 80 فیصد سے زیادہ نوعمر آبادی جسمانی سرگرمیاں ناکافی طور پر کرتی ہے۔ (یعنی دنیا کے 80% لوگ جسمانی سرگرمی نہیں کرتے، آپ سوچ لیں کہ کیا آپ بھی ان 80% لوگوں کی طرح غیر فعال اور فراغت والی زندگی تو نہیں گزار رہے؟)

عالمی سطح پر جسمانی سرگرمی کی سطح: دنیا کی بالغ آبادی کا ایک چوتھائی سے زیادہ (1.4 بلین بالغ) ناکافی طور پر فعال ہیں۔

دنیا بھر میں، تقریباً 3 میں سے 1 خواتین اور 4 میں سے 1 مرد صحت مند رہنے کے لیے کافی جسمانی سرگرمی نہیں کرتے۔

کم آمدنی والے ممالک کے مقابلے اعلی آمدنی والے ممالک میں غیر فعالیت کی سطح دوگنا زیادہ ہے،

2001 کے بعد سے عالمی سطح پر جسمانی سرگرمیوں میں کوئی بہتری نہیں آئی ہے۔

2001 اور 2016 کے درمیان زیادہ آمدنی والے ممالک میں ناکافی سرگرمی میں 5% (31.6% سے 36.8%) اضافہ ہوا۔

جسمانی غیر فعالیت کی بڑھتی ہوئی سطح صحت کے نظام، ماحولیات، معاشی ترقی، معاشرتی بہبود اور معیار زندگی پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔

عالمی سطح پر، 2016 میں 18 سال یا اس سے زیادہ عمر کے 28% بالغ افراد کافی فعال نہیں تھے (مرد 23% اور خواتین 32%)۔ اس کا مطلب ہے کہ وہ کم از کم 150 منٹ کی اعتدال پسند شدت، یا 75 منٹ کی بھرپور شدت والی جسمانی سرگرمی فی ہفتہ کی عالمی سفارشات پر پورا نہیں اترتے۔

زیادہ آمدنی والے ممالک میں، 26% مرد اور 35% خواتین ناکافی طور پر جسمانی طور پر متحرک تھیں، اس کے مقابلے میں کم آمدنی والے ممالک میں 12% مرد اور 24% خواتین۔ کم یا گھٹتی ہوئی جسمانی سرگرمی کی سطح اکثر اعلیٰ یا بڑھتی ہوئی مجموعی قومی پیداوار سے مطابقت رکھتی ہے۔

جسمانی سرگرمیوں میں کمی جزوی طور پر فارغ وقت کے دوران بے عملی اور کام اور گھر میں بیٹھے رویے کی وجہ سے ہے۔ اسی طرح، نقل و حمل کے "غیر فعال" طریقوں کے استعمال میں اضافہ بھی ناکافی جسمانی سرگرمی میں حصہ ڈالتا ہے۔

عالمی سطح پر، 2016 میں 11-17 سال کی عمر کے 81% نوعمر جسمانی طور پر ناکافی تھے۔ نوعمر لڑکیاں نوعمر لڑکوں کے مقابلے میں کم متحرک تھیں، 85% بمقابلہ 78% کم از کم 60 منٹ کی اعتدال سے بھرپور شدت والی جسمانی سرگرمی کی WHO کی سفارشات پر پورا نہیں اترتی تھیں۔

❖ ہر انسان کے لئے کتنی ورزش ہر روز کے لئے کافی ہے؟

یہ بہت اہم بات ہے۔زیادہ تر لوگ اس لئے ورزش نہیں کرتے کہ ہمارے پاس وقت نہیں ہے۔اس کا جواب یہ ہے کہ ورزش کے لئے زیادہ وقت کی ضرورت بھی نہیں ہے۔آپ ایک دن میں صرف 11 منٹ ورزش کرنا 24 گھنٹے کے لئے کافی ہے۔پہلے سائنسی تحقیق یہ تھی کہ ہر روز 20 منٹ ورزش ایک دن میں ضروری ہے۔اب نئی سائنسی تحقیق یہ آئی ہے کہ:ہر روز صرف 11 منٹ ایکسر سائز کافی ہے۔

آپ 11 منٹ ناشتہ سے قبل پوری رفتار کے ساتھ ٹریڈ مل پر یا سڑک پر دوڑ لگائیں۔صرف چہل قدمی کافی نہیں ہے۔ہاں اگر چہل قدمی کرنی ہے تو وہ ایک گھنٹہ کرنی پڑے گی۔

یا 11 منٹ مکمل رفتار کے ساتھ پوری طاقت کے ساتھ سائیکل چلائیں۔

یا 11 منٹ فٹ بال یا ہالی بال یا کوئی بھی ایسا کھیل جو تھکا دینے والا ہو وہ کھیلیں۔

ورزش کے بعد کچھ دیر آرام کریں پھر ایک گلاس نیم گرم دودھ پینا،جسم کو بہت طاقت دیتا ہے اور تھکاوٹ کو ختم کرتا ہے۔

مگر یہ بات یاد رکھنا کہ آپ ہر روز زیادہ سے زیادہ ایکسر سائز کریں۔یہ آپ کے لئے بہتر ہے۔مگر مستقل مزاجی سے کریں۔ایکسر سائز کے لئے بہترین وقت صبح ناشتہ سے قبل اور نماز فجر کے بعد کا ہے۔ایکسر سائز سے قبل اور درمیان کچھ کھانا یا پینا نہیں۔

ایک ہفتہ میں صرف 5 یا 6 دن ایکسر سائز کریں۔ہفتہ میں ایک دن ایکسر سائز نہ کریں۔

بہتر ہے کہ دن میں دو بار کم از کم ایکسر سائز کریں،صبح شام کھانے سے قبل۔

11 منٹ کم سے کم وقت بتایا گیا ہے۔یہ ہر صورت ضروری ہے۔مگر آپ زیادہ سے زیادہ دیر،زیادہ سے زیادہ وقت اور مختلف قسم کی ایکسر سائز کریں۔آپ کی صحت،زندگی،تعلیم سرگرمیوں،اور کامیابی کے لئے ایکسر سائز ضروری ہے۔

اگر تیز رفتار سے واک کرنی ہے تو وہ 4 میل کافی ہے۔دو جاتے اور دو آتے وقت۔

ایکسر سائز ہمیشہ ہلکی شروع کرنی چاہئے اور آہستہ آہستہ سے ہفتہ وار زیادہ کرتے جانا چاہئے۔عموما باڈی بلڈر ہر روز 4 گھنٹے ایکسر سائز کرتے ہیں۔

ایکسر سائز کے یہ تمام فوائد صرف اس ہی صورت میں ملیں گے جب آپ باقاعدہ،مسلسل اور regular کریں گے۔ایک دن کر لیں اور تین دن آرام کر لینے سے یہ فوائد نہیں ملیں گے۔

زندگی میں ایسے گول بنائیں جن کو حاصل کرنا ممکن ہو،چھوٹے گول بنائیں،ہر گول کو لکھ لیں،اس کو پورا کرنے کی مدت بھی طے کریں،گول کو وقت سے پہلے پورا کرنے کی نیت کریں۔

آپ کسی بھی طریقہ سے ایکسر سائز کو انجوائے کرنے کا ذریعہ بنائیں۔جو لوگ کسی دوست کے ساتھ ایکسر سائز کرتے ہیں،ان کا ذوق بہت اچھا ہوتا ہے۔

تمام علماء،حکماء،ڈاکٹرز،افسروں،ڈرائیوروں،کمپیوٹر پر کام کرنے والو،ٹیچروں،اور طلباء کے لئے ایکسر سائز عام لوگوں سے زیادہ ضروری ہے۔

سب سے اعلی یہ ہے کہ آپ ہر روز مختلف طریقہ سے اپنے آپ کو فعال متحرک اور جسمانی کاموں میں مصروف رکھیں۔جو بیٹھ گیا وہ مر گیا۔

17۔حد سے زیادہ محنت مضر صحت ہے

بیماریوں کو پیدا کرنے والے اسباب میں سے ایک سبب حد سے زیادہ محنت کرنا اور کام کرنا بھی ہے۔

آپ نے ہمیشہ یہ سنا ہوگا کہ کام کریں کام کریں کام کریں، مگر یہ بہت کم لوگوں سے سنا ہوگا کہ وہ زیادہ کام کرنے والے کو کہیں کہ کام کم کیا کریں۔کام بہت زیادہ اور بہت کم دونوں صحت کے لئے مضر ہیں۔ہر ایک کو وقت دیں۔ باپنے کام کو بہت زیادہ وقت دینا بھی صحیح نہیں۔آپ کے بہت سے حقوق اور ذمہ داریاں ہیں۔ان کو بھی مکمل کرنا ہے۔ایک حق آپ کی اپنی ذات کا بھی ہے۔وہ آرام اور اچھی بروقت نید بھی ہے۔آپ جو بھی کام کریں رات 10 بجے لازمی سونا ہے اور ہر روز کام کے سواء بقیہ حقوق اور ذمہ داریوں کے لئے بھی وقت نکالنا ہے۔کچھ وقت اللہ تعالی کی یاد کے لئے بھی ہونا چاہیئے۔

جس طرح ایکسرسائز کا نہ ہونا بھی آپ کی صحت کے لئے نقصان دے ہے،اسی طرح آپ کا مسلسل 18,18 10,10, 12,12,16,16, گھنٹے کام کرتے رہنا آپ کی صحت کو مکمل تباہ کر دے گا۔آپ پر ایسا وقت آئے گا کہ آپ کا دفاعی نظام تباہ ہو جائے گا اور آپ مختلف امراض میں مبتلاء ہو جائیں گے۔اس قسم کے لوگ وقت سے پہلے ہی بوڑھے ہو جاتے ہیں۔کچھ اپنی فکر کریں۔کچھ اپنے اوپر رحم کریں۔کچھ اپنا خیال کریں۔

ترقی یافتہ ممالک میں ہفتہ میں دو دن چھٹی ہوتی ہے اور ناکام ممالک میں ہفتہ میں 6 دن کام ہوتا ہے۔وہ کام بھی صرف 8 گھنٹے کرتے ہیں۔

کسی بھی کام کو کرنے کا وقت زیادہ سے زیادہ 8 گھنٹے ہے۔

کسی بھی نیک کام کو یا کسی بھی ذمداری کو یا کسی بھی مقصد کو اتنا نہ کریں کہ آپ کے بقیہ معمولات زندگی تباہ ہو جائیں اور فرائض اداء نہ ہو سکیں،رشتہ دار چھوڑ جائیں،۔ہر چیز کی ایک حد ہوتی ہے۔

میں نے دیکھا کہ کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں، جن کو کام کرنے کی بہت عادت ہوتی ہے۔وہ جب کام کرتے ہیں تو تھکاوٹ ہو جانے کے بعد بھی کام کو چھوڑتے نہیں۔بلکہ کبھی ایسا بھی ہو جاتا ہے کہ بالکل خالی پیٹ مسلسل کام کرتے رہتے ہیں۔اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ low bp کے جلد ہی دائمی مریض بن جاتے ہیں۔کبھی کبھی ایسے موشن لگتے ہیں کہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ کپڑوں میں کر دئے ہیں۔کبھی درد سر کبھی بہت زیادہ غنودگی کا ہونا۔

یہ سبب امراض صرف محنتی لوگوں میں ملتا ہے۔

اس قسم کے لوگوں کو چاہیئے کہ جب تھک جائی تو کام چھوڑ دیں اور آرام کریں۔اپنی صحت کو برباد نہ کریں۔کام کرنا اور محنت کرنا اچھا ہے مگر کوئی بھی چیز حد سے زیادہ کرنا اچھا نہیں ہوتا۔دوسرے معمولات زندگی ڈسٹرب ہو جاتے ہیں۔اعتدال رکھیں۔جب کام چھوڑنے یا آرام کرنے کا وقت ہو جائے تو آرام کریں۔جسم نید میں اور آرام کی حالت میں اپنی مرمت کرتا ہے۔جسم کو مرمت اور repairing کا موقع دیں۔اس طرح آپ لمبی زندگی تک صحت مند رہیں گے۔ایکسرسائز لازم کریں اور آرام کا بھی خیال کریں۔

اس قسم کے لوگوں کو چاہیئے کہ اپنی غذا میں طاقتور اشیاء بھی شامل کریں۔ڈرائی فروٹ، دیسی گھی، مٹن، انڈا، پنیر، چیپا سیڈز وغیرہ۔

18۔پروٹین کی کمی سے پیدا شدہ امراض

پروٹین کی اہمیت اور ہمارے جسم میں کردار

سائنس کا کہنا ہے کہ ایک انسان کو ہر روز کم از کم 50 گرام پروٹین کھانی چاہیے۔اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں اپنی روزانہ کی غذا میں ایسی غذا کو شامل کرنا چاہئے جو 50 گرام پروٹین کی مقدار پوری کر سکے۔

ہم ہر روز کارب اور فیٹ کھاتے رہتے ہیں۔یہ نہیں سوچتے کہ یہ روٹی اور سالن ہماری پروٹین کی مقدار پوری ک رہی ہے یا نہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ تمام انسانوں جو غذا کھاتے ہیں وہ غذا ان کی پروٹین کی مقدار کو پورا نہیں کرتی ہے۔اس غذا میں زیادہ تر مقدار کارب اور فیٹ کی ہوتی ہے۔سبزیوں میں پروٹین کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔عموما ان میں 1 سے 3 فیصد پروٹین ہوتا ہے۔یہ بہت کم مقدار ہے۔اس لئے جو لوگ صرف سبزیاں کھاتے ہیں وہ جلد جوڑوں کی تکلیف میں مبتلاء ہو جاتے ہیں۔نیز پھلوں میں بھی بہت کم پروٹین کی مقدار پائی جاتی ہے۔ان میں زیادہ سے زیادہ 2 فیصد تک پروٹین ہوتا ہے۔یہ ناکافی مقدار ہے۔اس لئے پھلوں سے بھی پروٹین کی مقدار کو پورا نہیں کیا جا سکتا ہے۔اس لئے ہر ایک کو سبزیوں اور پھلوں کے کھانے کا مشورہ دینا بے وقوفی ہے۔صرف پھل اور سبزیاں کھاتے رہنا بھی جہالت سے کم نہیں۔

باڈی بلڈنگ کرنے والے مرد ہر روز 250 گرام تک پروٹین کھاتے ہیں۔یہ بہت بڑی مقدار ہے۔عام انسانوں کے لئے نہیں ہے۔

ہر ایک ڈاکٹر کو چاہئے کہ اپنے تمام تر مریضوں کی غذا میں پروٹین کی مقدار کو پورا کرے۔اس سے مریض کے جسم میں بیماریوں سے لڑنے کی طاقت بڑھ جائے گی۔ اس کا علاج کرنا آسان بھی ہو جائے گا۔اکثر قبض کے مریض اس سے شفا یاب ہو جاتے ہیں۔ان کا ہاضمہ اور نیند بہت اچھی ہو جاتی ہے۔ڈپریشن ختم ہوتی ہے۔

یہ مضمون بے حد ضروری ہے۔ہر انسان کو چاہئے کہ اسے بار بار پڑھے اور اپنے دوست احباب کو بھی بتائے۔اچھی بات کو دوسروں تک پہنچانا بھی صدقہ جاریہ ہے۔اس کو ثواب ملے گا۔

حکیموں کو تو پروٹین کا علم ہی نہیں، ہومیوپیتھک ڈاکٹر مریض کی غذا کی طرف بالکل توجہ ہی نہیں کرتے، اور ایلوپیتھک ڈاکٹر بھی عام لوگوں کو یہ بتاتے ہیں نہیں۔اس لئے پروٹین کی اہمیت کا ہمارے معاشرے میں علم عام ہی نہیں ہے۔اسے عام کرنے کی ضرورت ہے۔

زیادہ تر لوگ وزن کم کرنے کے لئے پروٹین کھاتے ہیں۔پروٹین سے وزن کم بھی ہوتا ہے۔اسے پروٹین ڈائیٹ کہتے ہیں۔مگر لوگوں کو معلوم نہیں کہ تمام زندگی پروٹین کھانا ضروری ہے۔

پروٹین جتنا زیادہ انسانی جسم کے لئے ضروری ہے، اتنی ہی زیادہ اس سے جہالت پائی جاتی ہے۔

❖ پروٹین کیا ہے؟

کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ پروٹین گوشت کو کہتے ہیں۔یہ غلط بات ہے۔پروٹین گوشت کو نہیں کہتے بلکہ پروٹین گوشت، دودھ، سبزیوں اور پھلوں میں پایا جانے والی ایک غذا ہے۔اس سے انسانی اعضاء اور مکمل جسم کا اکثر حصہ پروٹین سے بنا ہے۔

پروٹین (protein) دراصل مکثورہ یا polymer سالمات ہوتے ہیں جو چھوٹے سالمات یا یوں کہ لیں کہ موحود (monomer) سے مل کر بنتے ہیں اور ان موحود سالمات کو امائنو ایسڈ کہا جاتا ہے۔

پروٹین مالیکیولز کا مجموعہ ہے۔پروٹین امائنو ایسڈز سے مل کر بنتا ہے۔پروٹین کا کام جسم میں واقع ہونے والے تمام کیمیائی عوامل میں عمل انگیزی کا کام کرنا، جسم کے خلیوں کی بڑھوتری، توڑ پھوڑ اور ڈی این اے کا بنانا ہے۔یہ خلیات کی مرمت کرتی ہے۔جن بچوں کو پروٹین نہیں ملتی ان کا قد اور وزن رک جاتا ہے۔پروٹین کی وجہ سے جسم میں آکسیجن کے جذب ہونے کی رفتار باقاعدہ رہتی ہے۔اس کی غیر موجودگی میں خون کے سرخ ذرات کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔یہ ہمارے جسم میں ایندھن کا کام دیتی ہے اور ہمارے جسم کو طاقت اور حرارت پہنچا کر قوت دیتی ہے۔انسانی خلئے میں پانی کے بعد سب سے اہم مالیکیول امینو ایسڈ ہوتے ہیں۔

صحت و تندرستی کی حفاظت اور بہتری کے لئے غذائیت کا کردار بہت اہم ہے۔غذائیت میں مختلف عناصر شامل ہوتے ہیں جو ہمارے جسم کے لئے ضروری ہوتے ہیں، لیکن ان میں سے ایک اہم عنصر پروٹین ہے۔پروٹین ہماری صحت کے لئے ضروری ہے اور یہ ہمارے جسم کے لئے کئی اہم کام کرتا ہے۔

تشریح: پروٹین ہمارے جسم کی بنیادی عمارتیں ہیں جو عضلات، ہڈیوں، پوست، ناخنوں اور بالوں کو تشکیل دیتی ہیں۔ یہ ایک ماہر ہیرون ہورمونز کی تشکیل میں بھی کردار ادا کرتا ہے جو ہمارے جسم کی تنظیمی عملوں کو مدد دیتے ہیں۔ پروٹین نے جسم کے باڑے کو مضبوط بنانے اور خارش، زخموں اور مرضیوں کے شفاء میں مدد کرتا ہے۔

پروٹین کی روزانہ کی درکاری: ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک عام انسان کو روزانہ کم از کم 50 گرام پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ مقدار عموماً مختلف فاکٹرز پر منحصر ہوتی ہے جیسے عمر، جنس، میٹابولزم کی شرح، جسمی مشقت، صحت کی حالت وغیرہ۔

اصل حقیقی سائنسی قانون یہ ہے کہ ہر انسان اپنے وزن کو ساتھ 0.8 کے ساتھ ضرب دے جو جواب آئے اتنا پروٹین ہر روز کھانا لازمی ہے۔ جیسا کہ اگر آپ کا وزن 70KG ہے تو 70 کو 0.8 کے ساتھ ضرب دیں، جواب 56 آتا ہے۔ اس طرح 70KG والے انسان کو ہر روز 56 گرام پروٹین کھانا چاہئے۔

میرا ذاتی تجربہ ہے کہ: ہر انسان کو یومیہ 80 پروٹین کھانا چاہئے۔

باڈی بلڈر 120 گرام ہر روز کھایا کریں۔

بہت زیادہ پروٹین کھانے سے گرمی دانے بھی نکل آتے ہیں۔ اس لئے کہ پروٹین گرم ہوتا ہے۔

عضلات کی تقویت: پروٹین معتزعمل کرتا ہے جو عضلات کی تقویت میں مدد دیتا ہے۔ یہ مشقت کے بعد عضلات کو نقصان سے بچاتا ہے اور بڑھنے کے لئے ضروری آمینوایسڈز کی فراہمی کرتا ہے۔

وزن کم کرنے میں مددگار: پروٹین کھانے سے ہمیں زیادہ محسوس کرنے کا احساس ہوتا ہے، جس سے بھوک کا احساس کم ہوتا ہے اور ہم کم کھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ، پروٹین بھوک کو کم کرتا ہے اور میٹابولزم کو بھی بڑھاتا ہے، جو وزن کم کرنے کے لئے مددگار ہوتا ہے۔

جسمی خستگی کم کرنے میں مددگار: پروٹین ایک ممتاز توانائی کا ذخیرہ فراہم کرتا ہے۔ یہ ہمیں دائمی طور پر توانائی فراہم کرتا ہے اور جسمی خستگی کو کم کرتا ہے۔

جسمی صحت کی بہتری: پروٹین کی مناسب مقدار کھانے سے جسمی صحت میں بہتری حاصل ہوتی ہے۔ یہ قوی امنیتی نظام کو مضبوط کرتا ہے، املاس کو قابو میں رکھتا ہے اور مختلف مرضوں کی روک تھام میں مدد کرتا ہے۔

پروٹین ہمارے جسم کے لئے ایک اہم عنصر ہے جو صحت و تندرستی کی حفاظت اور بہتری کے لئے ضروری ہے۔ اس کی مناسب مقدار کا استعمال کرنے سے ہمیں مختلف فوائد حاصل ہوتے ہیں جیسے عضلات کی تقویت، وزن کم کرنے میں مدد، جسمی خستگی کم کرنے میں مدد، اور جسمی صحت کی بہتری۔ لہٰذا، پروٹین کو

❖ پروٹین کی اہمیت، اس کے 34 فوائد اور پروٹین ہماری جسم میں کیا کیا کام کرتی ہے؟

پروٹین انسانی جسم کی بڑھوتری کے لیے بنیادی کردار ادا کرتا ہے۔ پروٹین کی کمی کا مطلب دبلا پن، بال گرنا، جسمانی کمزوری، یادداشت کی کمی، سوکھے کا مرض، جسمانی تھکن اور توڑ پھوڑ، غرض کہ پورا جسم متاثر ہوتا ہے۔ جسم کے عضلات بڑھانے کے لیے پروٹین کا کردار بنیادی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ باڈی بلڈر حضرات پروٹین کی مقدار کا خاص خیال رکھتے ہیں۔ اگر آپ فربہ ہونا چاہتے ہیں، وزن بڑھانا چاہتے ہیں، پتلاپن ختم کرنا چاہتے ہیں تو زیادہ پروٹین کھائیں۔ پروٹین جسم کے لئے بہت اہم ہوتی ہے اور کئی کاموں کا انجام دیتی ہے۔ یہاں کچھ اہم کام بتائے گئے ہیں جو پروٹین ہمارے جسم میں کرتی ہے:

پروٹین کے بنیادی 34 فوائد ہیں۔ مگر افسوس یہ ہے کہ اکثر پاکستانی یومیہ بہت ہی کم مقدار میں پروٹین کھاتے ہیں اور وہ ان فوائد سے محروم ہیں۔ اگر آپ یہ فوائد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہر روز کم از کم 50 گرام پروٹین ضرور کھایا کریں۔

1. عضلات کی تعمیر اور قوت: پروٹین عضلات (مسلز اور گوشت) کی تعمیر، ریکنسٹرکشن (جدید تشکیل)، اور ریکووری (بحالی) کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ یہ مضبوطی اور قوت کا احساس دیتی ہے اور عضلات کو مکمل کرتی ہے۔
2. جسمانی ترمیم اور مرمت: پروٹین جسمانی ترمیم کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ جب جسم کو زخم ہوتا ہے یا کسی جگہ تشویش پیدا ہوتی ہے، تو پروٹین نئے بافت کی تشکیل کرتی ہے اور جسم کو مرمت کرتی ہے۔ جب زخم ہو جائے تو اس کو بھرتی ہے۔
3. ہارمونل فعالیت: پروٹین غدود کی ہارمونل فعالیت کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ یہ ہارمونز کی تشکیل اور ترسیل میں مدد کرتی ہے جو جسم کی عملکرد کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ جنسی طاقت کو بڑھاتی ہے۔

4. اجزاء کی تشکیل: پروٹین جسم کے تمام اجزاء کی تشکیل کرتی ہے۔ یہاں تک کہ دل، کبڑی، آنکھیں، بال، ناخن، جلد، خون، عضلات، ہار، اعصاب، جگر، اعضائے تناسلیہ، اعضائے گہرائی، اعضائے ہمارے جسم کے تمام اعضاء پروٹین س
5. اینزائمات کی تشکیل: پروٹین اینزائمات کی تشکیل کرتی ہے جو جسم کی تمام حیاتی عملوں کو قابو کرتے ہیں۔ اینزائمات کی بناوٹ، ہضم، میٹابولزم، اور دیگر ریکشنز کے لئے ضروری ہوتی ہیں۔ ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے۔
6. آنٹی بائیوٹک ریزیسٹنس: پروٹین اینٹی بائیوٹک ریزیسٹنس کا حامل بنتی ہے، جو جسم کو بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت فراہم کرتی ہے۔ بار بار بیمار ہونے، زکام لگنے، الرجی ہونے، اور گلا خراب ہونے کا رجحان ختم کرتی ہے۔
7. اینٹی باڈیز کی تشکیل: پروٹین اینٹی باڈیز کی تشکیل کرتی ہے جو جسم کو بیماریوں اور عدوی سے محفوظ رکھتی ہیں۔
8. ماکرونیوٹرینٹس کی فراہمی: پروٹین ہمیں کاربوہائیڈریٹس، چربی، وٹامینز، معدنیات، اور دیگر ضروری غذائی عناصر کے ساتھ فراہم کرتی ہے۔
9. جسم کی ساخت و ترمیم: پروٹین نئے خلیوں کی تشکیل کرتی ہے اور پرانی خلیوں کی ترمیم کرتی ہے۔ یہ جسم کی نمو، ترقی، اور تجدید کی صلاحیت کو بحال رکھتی ہے۔ انسانی جسم کی گروتھ کے لئے سب سے زیادہ ضروری چیز پروٹین ہے۔
10. ایمون سسٹم کی مدد: پروٹین ایمون سسٹم کو مضبوط بناتی ہے اور بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔
11. ہارمونز کی رگلاٹریشن: پروٹین ہارمونز کی ترسیل اور عملکرد کو رگلاٹ کرتی ہے۔ یہ جسم کی تنظیم، توازن، وقت بندی، اور تناسب کو قابو میں رکھتی ہے۔
12. آکسیجن کی حمل و نقل: پروٹین ہیموگلوبین کی شکل میں موجود ہوتی ہے، جو خون کی سوئیوں میں آکسیجن کو حمل کرتی ہے اور جسم کے اندر تنفسی عمل کو ممکن بناتی ہے۔
13. ہارمونز اور ایزوٹوپیز کی سنجیدگی: پروٹین ہارمونز اور ایزوٹوپیز کی درست سنجیدگی ممکن بناتی ہے۔ یہ مرضیوں کی تشخیص میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔
14. سلولی ٹرانسپورٹ: پروٹین سلولی میمبریز پر موجود ریسپٹرز، چینلز، اور کیریرز کی صورت میں سلولی ٹرانسپورٹ کو ممکن بناتی ہے۔ یہ مادے، جیونیٹک مواد، اور دیگر ضروری عناصر کو سلولوں میں منتقل کرتی ہیں۔
15. ڈی ایم اے کی بناوٹ: پروٹین ریبوزومز کی مدد سے ڈی ایم اے کی بناوٹ کو ممکن بناتی ہے۔ یہ ڈی ایم اے کی ترجمہ اور پروٹین سنتھیسس کو رگلاٹ کرتی ہیں۔
16. جینٹک عمل: پروٹین جینٹک میریشن کو ممکن بناتی ہے۔
17. انتقالی عمل: پروٹین جسم کے اندر مادوں کی انتقال کو ممکن بناتی ہے۔ یہ نقل و حمل عملوں میں مدد کرتی ہے، جیسے کہ خون میں غذائی عناصر کی انتقال، اعصابی پیغامات کی رسائی، اور ہارمونز کی ترسیل۔
18. جسم کے سیستموں کی تشکیل: پروٹین جسم کے مختلف سیستموں کی تشکیل کرتی ہے، مثلاً گاڑی کے انجن کی آئل فلٹرز، نیورونز کے سنبھال، وزن کم کرنے والی جمعیتوں کی تشکیل، اور دیگر ساختیں۔
19. جسم کی تنظیم: پروٹین جسم کی تنظیم میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ میٹابولک پروسسز، آب و ہوا کے بلاج، پھ میں تنظیم، اور دیگر جسمانی عملوں کو قابو میں رکھتی ہے۔
20. جسم کی دفاع: پروٹین جسم کی دفاع میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ مختلف انتی باڈیز کی تشکیل کرتی ہے جو بیماریوں سے لڑنے میں مدد کرتی ہیں، جیسے کہ ایمیونوگلوبولنز۔
21. ہمارے جسم کی حرکت: پروٹین عضلات کی حرکت کو ممکن بناتی ہے۔ یہ موٹر پروٹینز مثل میوزین اور کاینڈین کی مدد سے عضلات کی قوت و قدرت فراہم کرتی ہے۔

22. ہضم و معائی عمل کا مددگار: پروٹین آنزائمز ہضم و معائی عملوں کو ممکن بناتی ہیں۔ یہ مختلف آنزائمز مثل پیپسین، لیپیز، اور آمیلاز کی صورت میں موجود ہوتی ہیں جو غذا کی ہضم و پختگی کو فراہم کرتی ہیں۔

23. جراثیم کی قتل: پروٹین ہمارے جسم میں موجود اینٹی باڈیز کی صورت میں موجود ہوتی ہیں جو بیماری کے خلاف جراثیم کو مارتی ہیں۔ یہ اینٹی مائکروبیل پیپٹائڈز اور اینٹی بیکٹیریل پروٹینز کے مثالیں ہیں۔

24. متنوع عملوں کا حامل: پروٹین متنوع عملوں کا حامل ہوتی ہیں، مثلاً نقل و حرکت کا حامل بنا، چھوٹے مالیکیولز کی ایسٹابلیٹی بڑھانا، خون کا تھکاوٹ بننا، جسمانی حرارت کو قابو میں رکھنا، اور دیگر بہت سے عملوں میں مدد کرنا۔

25. میٹابولک ریگولیشن: پروٹین میٹابولک ریگولیٹرز کی صورت میں موجود ہوتی ہیں جو میٹابولزم کو ریگلاٹ کرتی ہیں۔ یہ مختلف اینزائمز کی تنظیم، ریکٹنٹس کی تشکیل، اور میٹابولک ریٹس کی تعدیل کرتی ہیں۔

26. جسمانی ساخت و ترمیم: پروٹین جسم کی ساخت و ترمیم میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ مختلف سلولی عملوں کی تجدید کو فراہم کرتی ہیں، مثلاً جلد کی ترمیم، ہڈیوں کی بازوئی، اور بافتوں کی اصلاح۔

27. سگنلنگ: پروٹین سگنلز کی تشکیل کرتی ہیں جو سلولوں کے اندر انتقال کرتی ہیں اور مختلف سلولی عملوں کو ریگلاٹ کرتی ہیں۔ یہ سلولی سرعت، تقسیم، خلاف ورزی، اور دیگر سیگنلنگ راستوں کو قابو میں رکھتی ہیں۔

28. ڈیٹا اور گینومک تجزیہ: پروٹین کمپیوٹیشنل بائیولوجی میں استعمال ہوتی ہیں تاکہ ڈیٹا اور گینومک تجزیہ میں مدد کر سکے۔ یہ پروٹین سیکوئنسنگ، ساختی نمونوں کی تشکیل، اور پروٹین فالمیز کا تجزیہ کرتی ہیں۔

29. جسم کی پھراؤ کی حفاظت: پروٹین خون کی پھراؤ کو قابو میں کرتی ہے۔ یہ ڈپریشن سے روکتی ہے۔

30. ایمینو اسیدوں کی بناوٹ: پروٹین ایمینو اسیدوں کی بناوٹ کو ممکن بناتی ہے۔ یہ جسم میں ایمینو اسیدوں کی ترجمہ کرتی ہیں جو پروٹین بنانے کا مادہ فراہم کرتے ہیں۔

31. سلولی ساخت: پروٹین سلولوں کی ساخت میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ سلولی ڈیوٹی، ریڈیوس، سکیلیٹن، وسائل حرکت، اور سلول کی ساخت و بناوٹ کو ممکن بناتی ہیں۔

32. جسم کی جراثیم کے خلاف حفاظت: پروٹین مختلف جراثیم کے خلاف حفاظت کرتی ہیں۔ یہ اینٹی بائٹیریل پروٹینز اور اینٹی فنگل پروٹینز کے مثالیں ہیں جو بیماری کے خلاف لڑنے میں مدد کرتی ہیں۔

33. جسم کی قوت و طاقت: پروٹین عضلات کی قوت و طاقت کو فراہم کرتی ہیں۔ یہ مختلف موٹر پروٹینز مثل میوزین اور کا ینڈین کے ذریعہ عضلات کو قوی بناتی ہیں جو حرکت کرنے کی قوت فراہم کرتی ہیں۔

34. مزیدوں کی بناوٹ: پروٹین مزیدوں کی بناوٹ کو ممکن بناتی ہیں۔ یہ چھوٹے مالیکیولز کو بڑے مزیدوں میں تبدیل کرتی ہیں جو جسم کی ساخت و بناوٹ کو ممکن بناتے۔

پروٹین کا اس 34 کاموں اور فوائد کے سواء بھی بہت سے کام ہیں۔ اس سے پروٹین کی اہمیت معلوم ہوتی ہے۔ اس لئے اکثر بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے مریض کی غذا میں پروٹین کی مقدار کا پورا کرنا ضروری ہے۔

❖ پروٹین کی کمی کئی صحت کے مسائل کا سبب بن سکتی ہے۔ یہاں کچھ عمومی وجوہات کی ذکر کیا گیا ہے

غذائیاتی نقص: پروٹین کی کمی غذائیاتی توانائی کی کمی، کچھ انفرادی پروٹین کی ضرورتوں کی پوری نہ ہونے یا غذائی اجزاء میں کمی کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، گرمیوں کے موسم میں ٹماٹر اور دیگر سبزیوں میں پروٹین کی کمی ہوتی ہے۔

1. اسموکنگ: پکانے کی عمل میں پروٹین تحلیل ہو سکتی ہے، جس سے اس کی قابلیتِ ہضم میں کمی پیدا ہوتی ہے۔

2. غدود کی خرابی: پروٹین کی کمی کا سبب غدود کی خرابی ہو سکتی ہے، جیسے کہ کبد یا پنکراس کی خرابی۔

3. مسکن یا بیماری: مختلف امراض یا مسکن جیسے ٹیومرز کی وجہ سے بھی پروٹین کی کمی ہو سکتی ہے۔

4. معدنیاتی نقص: پروٹین کی ترسیل اور میٹابولزم میں ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کسی شخص کو ضروری معدنیاتی عناصر جیسے آہار، فاسفورس یا میگنیشیم کی کمی ہوتی ہے، تو پروٹین کی ترسیل متاثر ہو سکتی ہے۔

5. کمزوری: پروٹین جسم کی ساخت اور تجدید کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے عام طور پر کمزوری، کم طاقت، اور ضعف محسوس ہو سکتا ہے۔

6. عضلات کی کمزوری: پروٹین عضلات کے نمو اور تعمیر کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے عضلات کی کمزوری، کمزوری کا احساس، عضلات کی تندرستی کے مسائل اور قدرتی جسمی قوت کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔

7. جلد کے مسائل: پروٹین جلد کی صحت اور تعمیر کے لئے بہت اہم ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے جلد کی خشکی، بے رنگی، کھرشی، چھالوں کی تشکیل اور چھالوں کی بہتری کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

8. بالوں کی مسائل: پروٹین بالوں کے لئے بہت اہم ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے بالوں کی خشکی، بے رنگی، گرنا، گھٹنا اور روکھا پن جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

9. ضعف جسمانی قوت: پروٹین مصنوعی مادوں اور عضلات کے نمو کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے ضعف جسمانی قوت، کمزوری،

10. متابولک مسائل: پروٹین میٹابولزم کی اہم جزو ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے متابولک مسائل جیسے کہ غذا کو پھلانے میں دشواری، ٹھیک ٹھیک پھلانے کی توانائی کی کمی اور آسانی سے تھک جانا وغیرہ کا احساس ہو سکتا ہے۔

11. مزاجی تبدیلیاں: پروٹین دل کے نظام کی صحت کے لئے اہم ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے دل کے مسائل جیسے کہ ناموتازجہت، دل کی دھڑکن کا احساس، اور چھاتی میں تکلیف وغیرہ کا احساس ہو سکتا ہے۔

12. ضعف جوڑوں: پروٹین عضروف کی صحت، رطوبت، اور تجدید کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے جوڑوں کی کمزوری، درد، سٹیفنیس، اور آرتھرائٹس کی تشدد وغیرہ کا احساس ہو سکتا ہے۔

13. جسمی زوال: پروٹین آرگینیک اور آزموده جزو ہوتا ہے جو بازوکھپت و دماغی خلاف عملی کو کم کرتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے جسمی زوال، ضمیری خلاف عملی، دلیل و عقلی قوت میں کمی، اور عملیاتی جسمانی قوت کا احساس ہو سکتا ہے۔

14. ہارمونل مسائل: پروٹین ہارمونز کی ترسیل اور تنظیم میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے ہارمونل مسائل جیسے کہ آنڈیوں کی بہتری میں مسائل، جنسی خلاف عملی، اور خواب کی مسائل وغیرہ پیدا ہو سکتے ہیں۔

15. امنیہ کی کمی: پروٹین امنیہ (انزائمز) کی تشکیل اور کارکردگی کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے ہاضمہ مسائل جیسے کہ ہاضمہ کی تکلیف، اپھارا، اور ٹھیک ٹھیک پھلانے کی صلاحیت میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔

16. ناقص روحانی صحت: پروٹین نیورونز (عصبی خلاف عملی) کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے ناقص روحانی صحت، دماغی خلاف عملی، میموری کے مسائل، منطقیت کی کمی، اور مزاجی تبدیلیوں کا احساس ہو سکتا ہے۔

17. ناقص امیاں: پروٹین کی کمی ناقص امیاں (عضوی مرکبات) کی ترسیل اور کارکردگی کو متاثر کر سکتی ہے۔ اس سے ہیضہ، تھکاوٹ، دل کے مسائل، جلد کے مسائل، اور عمومی کمزوری وغیرہ کا احساس ہو سکتا ہے۔

18. پھولاپن: پروٹین کی کمی سے بچوں میں اکسیجن کی بھرپور رسائی اور سیلر تجدید متاثر ہو سکتی ہے۔ اس کے نتیجے میں پھولاپن، پھولے ہوئے چہرے کا احساس، تھکاوٹ، اور عمومی ضعف کا احساس ہو سکتا ہے۔

19. ناقص جسمانی روحانی توازن: پروٹین کی کمی سے جسمانی روحانی توازن متاثر ہو سکتا ہے۔ اس سے ناقص جسمانی توازن، دل کے مسائل، اضطراب، مزاجی تبدیلیاں، اور میموری کے مسائل کا احساس ہو سکتا ہے۔

20. بچوں میں نموکے مسائل: پروٹین بچوں کی صحت، تناسب، اور نموکے لئے ضروری ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے بچوں میں نموکے مسائل، ضعف، ضعف جسمانی قوت، اور عقلی ترقی میں کمی کا احساس ہو سکتا ہے۔

21. امنیہ کی کمزوری: پروٹین امنیہ (انزائمز) کی ترسیل اور کارکردگی میں متاثری پیدا کر سکتی ہے۔ اس کے نتیجے میں امنیہ کی کمزوری، ہاضمہ مسائل، قبض، اور آسانی سے بھوک لگنا وغیرہ کا احساس ہو سکتا ہے۔

22. دماغی عملکرد میں کمی: پروٹین دماغ کی عملکرد کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے دماغی عملکرد میں کمی، یاداشت کے مسائل، توجہ میں کمی، اور منطقیت کی کمی وغیرہ کا احساس ہو سکتا ہے۔

23. بالوں، ناخنوں، اور جلد کی مسائل: پروٹین بالوں، ناخنوں، اور جلد کی صحت اور مضبوطی کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے بالوں کا گرنا، بالوں کی خشکی، ناخنوں کی کمزوری، اور جلد کے مسائل جیسے کہ خشکی، لکیریں، اور کھجلی کا احساس ہو سکتا ہے۔

24. انعامی مسائل: پروٹین انعامی جسمانی پروسیسز میں بھی مدد کرتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے انعامی مسائل جیسے کہ استقامت کی کمی، جسمانی قوت کا کم ہو جانا، اور جسمانی استحکام کی کمی کا احساس ہو سکتا ہے۔

25. ضعف جسمانی: پروٹین عضلات کی تشکیل اور تعمیر کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے ضعف جسمانی، کمزوری، کم عملکردی، اور جسمانی طاقت کا کمی کا احساس ہو سکتا ہے۔

26. آسانی سے متاثر ہونا: پروٹین کی کمی سے آسانی سے تھک جانا، کم تحمل، اور آسانی سے متاثر ہونے کا احساس ہو سکتا ہے۔

27. ناقص دورانیہ: پروٹین ہارمونز کی تشکیل و ترسیل کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے ناقص دورانیہ، بے قابو ہارمونز، تناسلی مسائل، وزن میں تبدیلی، اور دورانیہ کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

28. بچوں میں تکمیلی ترقی کی کمی: پروٹین بچوں کی صحت، ترقی، اور جسمانی اور عقلی ترقی کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ پروٹین کی کمی سے بچوں میں تکمیلی ترقی کی کمی، عقلی پیشرفت میں کمی، یاداشت کے مسائل، اور ضعف قدرت تحمل کا احساس ہو سکتا ہے۔

❖ خلاصہ جواب؟

پروٹین کی کمی سے درج ذیل علامات اور مسائل پیدا ہو سکتے ہیں:

دماغی اور جسمانی کمزوری۔ تھکاوٹ اور کم تحمل (برداشت کی کمی)۔ کوئی بھی عمل کرنے میں کمزوری کا احساس۔ جسمانی استحکام کی کمی اور فٹنس کی کمی۔ وزن کی کمی یا بڑھنے کی مسئلہ۔ عقلی ترقی میں کمی۔ یاداشت کے مسائل اور حافظہ کی کمزوری۔ توجہ میں کمی اور فوکس نہ کر سکنا۔ عصبی نظام کی اختلالات اور کندھوں کا درد کرنا۔ ڈیپریشن یا اضطراب اور قوت برداشت کی کمی۔ قبض یا ہاضمہ کے مسائل، نیز صبح کے وقت سٹول مکمل طور پر پاس نہ ہونا۔ بالوں کا گرنا اور خشکی، نیز خون کی کمی۔ ناخنوں کی کمزوری۔ جلد کی خشکی، لکیریں، یا کھجلی۔ ناقص جسمانی روحانی توازن۔ بچوں میں نمونئے کے مسائل اور بار بار بخار ہو جانا۔ امنیہ کی کمزوری۔ دماغی کارکردگی میں کمزوری اور سستی۔ بالوں، ناخنوں، اور جلد کے مسائل۔ انعامی مسائل۔ ضعف جسمانی۔ آسانی سے متاثر ہونا۔ ناقص دورانیہ۔ بچوں میں تکمیلی ترقی کی کمی۔ معمولی سبب سے بھی زکام ہو جانا یا گلا خراب ہو جانا۔ جسم میں اور سینہ میں کمزوری کا احساس۔ مسلسل بھوکے رہنے کا احساس اور سینہ کے خالی ہونے کا احساس۔ جسمانی گروتھ اور نشوونما میں کمی۔ صبح سٹول جلد مکمل پاس نہ ہونا۔

❖ کیا گرم اشیاء کھانی چاہئے؟

آج کی سب سے ضروری بات! کیا گرم چیزوں سے بالکل دور رہنا چاہئے۔؟

دوستو اس بات کو اچھی طرح سمجھنا!

پاکستانی کہتے ہیں کہ انڈا گرم ہوتا ہے، اس سے معدہ میں گرمی یا کولسٹرول ہو جاتا ہے، اس لئے کم کھانا چاہئے۔ جب کہ دنیا کی ہر طاقت ور غذا گرم ہی ہوتی ہے۔ ہمارے جسم میں زندگی گرمائش کی وجہ سے ہے۔ ٹھنڈا تو مردہ ہوتا ہے۔ اس فلسفہ کی وجہ سے لوگ زیادہ تر طاقت ور غذا کھاتے ہی نہیں ہیں۔ گرم انڈے کے ساتھ دہی کا استعمال لازمی ہوتا

ہے تاکہ بیلنس ہو جائے۔

گوشت کے بعد انڈا پروٹین فیٹ وٹامن اور منرل کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔ ہر روز 4 عدد انڈے زردی کے ساتھ کھانے کی عادت بنائیں۔ ساتھ آدھا کلو دہی کھائیں۔ہاں جس دن گوشت کھائیں تو انڈے اور دہی سے پرہیز کریں۔ میں خود ہر روز 4 انڈے کھاتا ہوں اور آدھا کلو دہی کھاتا ہوں۔

پروٹین گرم ہوتا ہے۔ ہمارے جسم کا زیادہ تر حصہ پروٹین سے بنا ہے۔ جسم کی ہر قسم کی مرمت میں پروٹین استعمال ہوتا ہے۔

کولسٹرول گرم ہوتا ہے۔ ہمارے جسم کے ہر سیل کی بناوٹ میں کولسٹرول کا اہم کردار ہے۔

بائل یعنی صفراء گرم ہوتی ہے۔ کھانا اس وقت تک ہضم نہیں ہو سکتا جب تک جسم میں بائل نہ ہو۔

کارب ہائیڈریٹ گرم ہوتی ہے۔ اس سے چلنے اور حرکت کرنے کی طاقت ملتی ہے۔

خلاصہ یہ ہے کہ: گرم غذا کے بغیر زندہ رہنا اور صحت مند رہنا ناممکن ہے۔ آپ گرم غذا کھائیں اور ساتھ ایسی غذا بھی کھالیں جو اس کی گرمی کو کنٹرول کرلے۔ جیسا کہ انڈوں کے ساتھ دہی۔ڈرائی فروٹ کے ساتھ دودھ، روٹی کے ساتھ سلاد، وغیرہ۔

❖ پروٹین کی روزانہ کی مقدار کو کیسے پورا کیا جائے؟

ا۔ مٹن: آپ ہر روز ایک پاؤ چھوٹا گوشت کھانے کی عادت سے روزانہ کی پروٹین کی مقدار کو پورا کر سکتے ہیں۔ 250 گرام مٹن میں 63 گرام پروٹین ہوتا ہے۔

2۔ فش: ہر روز ایک پاؤ مچھلی کھانے کی عادت سے روزانہ کی پروٹین کی مقدار کو پورا کیا سکتا ہے۔ 250 گرام مچھلی میں پروٹین 50 گرام ہوگا۔

3۔ دیسی مرغی: گھریلو دیسی رنگین مرغی یا مرغ میں مٹن اور فش سے زیادہ پروٹین اور توانائی پائی جاتی ہے۔ ہر روز ایک پاؤ دیسی مرغ کھانے سے بھی پروٹین کی مقدار کو پورا کیا جا سکتا ہے۔ یہ چوٹ، دردوں اور زخموں کے لئے بھی بے حد مفید ہوتا ہے۔

3۔ انڈا، روٹی اور دہی:

پروٹین کے حصول کا سب سے آسان طریقہ کار انڈا، دہی اور روٹی ہے۔ میں کو خود یومیہ پروٹین کی مقدار کو مکمل کرنے کے لئے یہ ہی طریقہ کار اپناتا ہوں اور جس دن گوشت کھاتا ہوں، تو انڈوں اور دہی سے چھٹی کرتا ہوں۔ 100 گرام چکی کے گندم کے آٹے میں 13.2 گرام پروٹین ہوتا ہے۔ ہمارے گھروں میں پکنے والی روٹی عموما 170 گرام کی ہوتی ہے۔اس طرح ایک تندوری روٹی میں 22.24 گرام پروٹین ہوتا ہے۔اکثر انسانوں کے لئے ایک دن میں تین روٹیاں کھانا مناسب ہوتا ہے اور تین روٹیاں سے زیادہ روٹیاں کھانا صحت کے لئے مضر ہے۔ تین روٹیوں سے 66.72 گرام پروٹین حاصل ہوگا۔100 گرام دہی میں 10 گرام پروٹین ہوتا ہے۔ایک پاؤ (250 گرام) دہی میں 25 گرام پروٹین ہوتا ہے۔ میری تجربہ اور مشاہدہ کے مطابق ہر روز 4 انڈے زردی کے ساتھ کھانے سے کولسٹرول زیادہ نہیں ہوتا ہے، اس لئے آپ ہر روز 4 انڈے زردی کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔4 انڈوں میں 24 گرام پروٹین ہوتا ہے۔اس طرح ایک دن میں تین روٹیاں، ایک پاؤ دہی، اور چار انڈے کھانے سے 115.72 گرام پروٹین حاصل ہوگا۔ یہ جسم کی گروتھ کے لئے اور باڈی بلڈنگ کے لئے بہترین مقدار ہے۔ مجھے پروٹین کے حصول کے لئے یہ طریقہ کار سب سے زیادہ آسان لگتا ہے۔ وہ طریقہ: روٹی، انڈا، اور دہی ہے۔ یہ 115.72 گرام پروٹین کی مقدار عام لوگوں کے لئے نہیں بلکہ خاص لوگوں کے لئے، انتہائی زیادہ کام کرنے والوں کے لئے، باڈی بلڈنگ کرنے والوں کے لئے، بہت زیادہ وزن اٹھانے والوں کے لئے، بڑے قد اور زیادہ وزن والوں کے لئے ہے۔

اکثر لوگوں کے لئے یومیہ پروٹیں کی مقدار 80 گرام بہتر ہے۔اگر پروٹین کی مقدار 80 گرام تک لے کر جانا چاہتے ہیں، تو ایک مکمل دن میں تین روٹیاں، 100 گرام دہی، اور دو بوائل انڈے زردی کے ساتھ کھایا کریں۔اس سے 88 گرام پروٹین حاصل ہوگا۔ یہ عام لوگوں کے لئے بلکہ اکثر لوگوں کے لئے انتہائی مفید مقدار ہے۔ مگر روٹی گھر کی ہونی چاہئے۔ دہی پانی والی نہ ہو بلکہ ملائی والی خالص ہو۔ انڈا دیسی ہو تو بہتر ورنہ بازاری انڈا بھی کافی ہے۔ ہمیں اکثر چیزیں خالص نہ ملنے کی وجہ سے ان میں پروٹین کی موجودہ مقدار کم بھی ہو جاتی ہے۔

گندم کے نیوٹریشن:

Here are the nutrition facts for 3.5 ounces (100 grams) of whole-grain wheat flour (1Trusted Source):

Calories: 340-Water: 11%-Protein: 13.2 grams-Carbs: 72 grams-Sugar: 0.4 grams-Fiber: 10.7 grams-Fat: 2.5 grams

4۔ کالے چنے، لوبیا، دال مونگ، ثابت مصر: ان میں سے کوئی بھی ایک چیز ہر روز ایک پاؤ کھانے سے تقریباً 50 گرام پروٹین حاصل ہو جائے گا۔ اکثر لوگ دال بنانے کو غریبی اور عیب سمجھتے ہیں۔ یہ بے کار سوچ ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دالیں سبزیوں سے زیادہ مفید ہیں۔ اس لئے ایک دن سبزی، ایک دن دال، ایک دن کوئی سا بھی گوشت، اور ایک دل چاول بنانا ایک بہترین طریقہ کار ہے۔ اگر فیملی بڑی ہے تو یہ سب چیزیں ہر روز ایک ساتھ بنالیا کریں۔

5۔ سوئیابین: ہر روز 150 گرام سوئیابین کھانے سے 63 گرام پروٹین حاصل ہوگا۔ جاپان میں لوگ مختلف طریقوں سے ہر روز سوئیابین کھاتے ہیں۔ یہ بہت ہی اچھی عادت ہے۔ اسی وجہ سے جاپانیوں کی ایورج عمر 100 ہوتی ہے۔

6۔ supplements protein: بازار سے پروٹین ڈبوں میں پیک بھی ملتا ہے۔ یہ پروٹین لینے کا غیر قدرتی طریقہ کار ہے۔ اس میں کیمیکل کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ کھانے سے آپ جلد مر جائیں گے۔ اس سے پرہیز کرنا ہی بہتر ہے۔ اس کی قیمت بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ میں نے جو پہلے 5 طریقے بتائیں وہ اپنائیں۔ وہ سب قدرتی ذرائع ہیں۔ کسی بھی چیز کو کھانے کا قدرتی طریقہ کار ہی زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

7۔ ڈرائی فروٹ خصوصا بادام میں بھی 21 فیصد پروٹین پایا جاتا ہے۔ اس کو بھی اپنی روانہ کی غذا کا حصہ بنانا چاہئے۔

50 گرام پروٹین کی مقدار کم سے کم مقدار ہے، جس کا ہر بالغ انسان کی غذا میں شامل ہونا ضروری ہے۔ یہ بعض دوسرے عوامل کی وجہ سے زیادہ بھی ہو سکتی ہے۔ عام طور پر، پروٹین کی مقدار اس بات پر منحصر ہوتی ہے کہ آپ کی صحت، عمر، جنس، میٹابولک ریٹ، جسمی مشقت اور دیگر عوامل کیا ہیں۔ پروٹین کی زیادہ مقدار کی خوراک کا ضرورت سے زیادہ اثرات بھی ہو سکتے ہیں، جیسے کہ معدنیاتی کیمونٹس کا نقصان، ہڈیوں اور کلیجے کی مسائل، اور اضافی وزن کا بڑھنا۔ اسی طرح، پروٹین کی کمی بھی طویل عرصے تک متواتر روزانہ کے خوراک میں شامل کرنے سے نقصان دے سکتی ہے۔

مگر سب سے زیادہ بہتر یہ ہے کہ ہر بالغ شخص ہر روز 80 گرام پروٹین کھائے۔ یہ میری ریسرچ ہے۔

کارب، کولسٹرول، یورک ایسڈ کی طرح پروٹین بھی گرم ہوتا ہے۔ بہت زیادہ پروٹین کھانے سے جسم پر گرمی دانے اور خارش شروع ہو جاتی ہے۔ جب ایسا ہو جائے تو کچھ دنوں کے لئے پروٹین بند کر کے صرف فیٹ استعمال کریں، یہ صحیح ہو جائے گی۔

بے حد افسوس کی بات ہے کہ پاکستان میں ہر انسان کی غذا میں پروٹین کی مقدار کم اور جاپان میں ہر انسان کی غذا میں پروٹین کی مقدار وافر عدد میں موجود ہے۔ پاکستانوں کو اپنی عادت کو جاپانیوں کی طرح بدلنا ہوگا تب جا کر صحت مند لمبی زندگی حاصل ہو گی۔ اس لئے جاپانیوں کی جسمانی گروتھ اور قد اچھے ہیں۔ وہ مچھلی ہر روز کھاتے ہیں۔ مچھلی تیز ہوتی ہے اور لئے جاپانیون کے ذہن تیز ہوتے ہیں۔ آپ بھی ہر روز ناشتہ میں مچھلی کا ایک پیس کھانے کی عادت بنائیں۔

ان شاء اللہ، اگر آج سے ہی آپ نے اپنی غذا میں پروٹین کی مقدار پوری کرنے والی غذائیں شامل کر لیں تو دوسرے دن سے ہی اس کے بے شمار فوائد دیکھیں گے۔ بفضل خدا۔

خون کی کمی کیسے دور کی جائے؟

19۔خون کی کمی (Anemia، فقر الدم) سے پیدا شدہ امراض۔

خون کی کمی سے بھی کچھ تکلیفات اور امراض پیدا ہوتی ہیں۔

ہیموگلوبن (HB Level) کا کم ہونا، دنیا کے 15 فیصد لوگوں کی بیماری ہے، پیدائشی، یا خون کے ضائع، یا خون کے سرخ اجزاء کی بے ترتیبی سے یا مشت زنی سے ہوتا ہے۔خون کا بنیادی کام آکسیجن کو تمام جسم تک لے جانا ہوتا ہے۔ محنت مشق کے بعد سانس پھولا اور جماع کے بعد سانس چڑھنا قلّت دم کی علامات ہیں۔ قلّت دم سے سقوط قلب کا اندیشہ ہوتا ہے۔اس سے بال گرتے ہیں۔رات کے وقت دونوں پاؤں میں بے حد بے چینی ہونا اور ان کو ادھر ادھر مارنے کو دل کرنا، قلّت خون کی علامات سے ہے۔ تھکاوٹ کا جلدی ہو جانا۔ہاتھوں کی گرفت کا مضبوط نہ ہونا۔ نیند نہ آنا۔اس سے درد سر، چکر، غنودگی، بھوک پیاس کا نہ لگنا، بعض اوقات پسینے کی شدت، پیاس کا زیادہ لگنا بھی ہے،اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنا۔آنکھوں سے خون بھی بہنے لگتا ہے۔ کبھی بالکل پانی کے بے اختیار دست بھی لگتے ہیں۔اس سے بار بار لو بی پی خون کی کثرت سے پیدا شدہ امراض۔ ہیجان، اور شعور کا ختم ہو جانا۔ڈانگوں کا درد، جسم درد، ہاتھ کی انگلیوں کے جوڑوں کا درد، اور کمر کی آخری ہڈی میں درد ہونا، جو نا قابل برداشت ہوتا ہے،اس سے چیخ مار کر رونے کو دل کرتا ہے۔بخار۔ جسم میں کسی جگہ میں خون کی بلاک ہو جانے سے۔ کسی کو بہت زیادہ خون دینے سے۔بے حد ایلوپیتھک ادویہ کھانے سے،

خون میں آئرن کی کمی۔ایسی غذاؤں کا استعمال نہ کرنا جن میں کثرت سے فولاد پایا جاتا ہے،ایسی غذاؤں کا استعمال نہ کرنا جس میں بکثرت پروٹین پائے جاتے ہیں۔

بہت زیادہ ٹھنڈی سیال خوش ذائقہ غذائیں کھانا۔آپریشن سے۔ کیلشیم کی کمی سے قلّت خون۔ غیر فطرتی نا قابل ہضم چیزیں کھانے کی عادت قلّت خون پر دلالت کرتی ہے۔

خون کی کمی سے جسم کے کسی حصہ میں التہاب (سوجن) بھی ہو جاتی ہے۔استسقاء بھی ہو سکتا ہے۔حافظہ کا بری طرح سے کمزور ہونا۔ فالج، آرنیکا کی تمام امراض خون کی کمی سے پیدا ہونے والی امراض ہیں۔

خون کے وائٹ سیل کا کم ہونا، یا پلیٹلس یا پلازمہ کا کم ہونا۔ایلوپیتھک کی بہت سے ادویہ خون کے وائٹ سیل کم کرتی ہیں۔

تھیلیسیمیا بھی خون کی کمی کی ایک صورت ہے۔

معدہ میں تیزابیت کی کمی کی وجہ سے کھانے کا جلد ہضم نہ ہونا یا بار بار موشن لگنا، یا کھانے کے بعد بھاری پن۔اس کے لئے دیسی گھی زیادہ بہتر ہے۔

فیرم میٹ دواء میں لکھی ہوئی، تمام امراض خون میں فولاد زیادہ ہونے کی علامات ہیں۔

ایک حیرت انگیز بات یہ ہے کہ جو لوگ زیادہ کھاتے ہیں، جب ان میں خون کی کمی ہوتی ہے، تو وہ موٹے ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ جب ایک بار کسی بھی سبب سے خون کی کمی ہو جائے تو وہ زندگی بھر پوری نہیں ہو پاتی اور زندگی عذاب بن جاتی ہے۔اس لئے کہ خون کی کمی کو دور کرنے والی غذا مسلسل کھانے سے ہی خون کی کمی پوری ہو گی اور وہ لوگ کھاتے ہیں نہیں ہے۔

❖ خون کی کمی کیسے پوری کی جائے؟

خون کی کمی کا حقیقی مطلب یہ ہے کہ آپ کے جسم میں وٹامنز اور منرلز کی کمی ہے، خاصل کر وٹامن B12، فولیک ایسڈ، وٹامن سی، امیگا تھری فیٹی ایسڈ اور آئرن کی کمی،۔ وٹامنز اور منرلز کا بہترین ذریعہ گری میوہ جات (اخروٹ، بادام، پستہ، کاجو، کھجور، انجیر وغیرہ)، بیج (کدو کے بیج، سوج مکھی کے بیج وغیرہ)، بکرے یا دیسی مرغی یا مچھلی کا گوشت، (خاص کر بکرے کی کلیجی) اور سبز پتوں والی سبزیاں ہیں۔ اگر آپ ان چار چیزوں کو اپنی غذا کا حصہ بنائیں، تو آپ میں خون کی کمی پوری ہو کر چہرے اور ہونٹوں پر سرخی آجائے گی۔اس سے ڈپریشن بھی ختم ہو گی۔اسی طرح انار، چکندر، گاجر، پودینہ، اور مالٹے کا جوس ایک ساتھ بنا کر پینا بھی خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ موسم سرما میں اس کو بھی اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔ نیز ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے دو چیزیں سب سے زیادہ اہم ہیں ایک دودھ اور دوسرا گری میوہ جات۔خون کی کمی پوری کرنے والی سب سے اعلی مفید چیز بکرے کی کلیجی ہے۔ میں نے طویل مدت تک اس پر ریسرچ کی کہ کون سی غذا خون کی کمی سب سے جلد پوری ر کرتی ہے تو مجھے اللہ تعالی کے فضل و کرم سے معلوم ہوا کہ بکرے کی کلیجی سب سے جلد خون کی کمی کو پورا کرتی ہے۔

آپریشن کے اثرات بد اور خونی کی کمی میں عموماً آرنیکا 200 اور آرنیکا 1M استعمال ہوتی ہے۔ یہ جگر کو تیز کرکے خون کی کمی کو دور کردیتی ہے۔ اگر آپ میں خون کی کمی ہے تو دیسی گھی آپ کے لئے بہت ہی مفید ہے یہ بھوک کو بڑھا کر خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ بکرے کے کلیجی میں آئرن وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ اس لئے ہر روز 100 کلیجی مسلسل کچھ ماہ تک کھانے سے بھی خون کی کمی دور ہو جائے گی۔ اگر مجھے معلوم ہو جائے کہ اس مریض میں کسی سبب سے خون کی کمی واقع ہوئی ہے تو میں اس بکرے کی کلیجی اور آرنیکا ہی دیتا ہوں۔ ہر روز 100 گرام بکرے کی کلیجی کھائے اور ہر 10 دن بعد آرنیکا 200 ایک ایک خوراک لے۔ ٹوٹل 10 خوراکیں۔ اس کے بعد آخر میں آرنیکا 1M کی چار خوراکیں۔ چالیس چالیس دن کے فاصلہ کے ساتھ ایک ایک خوراک۔ بس۔

اگر خون کی کمی کی وجہ ڈپریشن ہے تو نیٹرم میور کے سواء کسی بھی دواء سے خون کی کمی دور نہیں ہوگی۔ ساتھ آرنیکا کا بھی استعمال کیا جائے گا۔

ایسے مریض جن کے جسم میں کسی بھی جگہ پر گلٹی بنی ہو تو ان کے جسم میں جو خون کی کمی ہے، وہ صرف کارسی نوسینم سے ہی ختم ہوگی۔ ساتھ آرنیکا کا بھی استعمال کیا جائے گا۔

اگر خون کی کمی کی وجہ مریض میں ٹی بی کے اثرات، بلغمی تکلیفات، اور کھانسی کے دورے ہیں تو یہ کمی صرف ٹیوبر کولینم کوچ 1M سے ہی دور ہوگی۔ ساتھ آرنیکا کا بھی استعمال کیا جائے گا۔

اگر خون کی کمی کی وجہ سے بھوک ختم ہو چکی ہے تو دیسی گھی کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ میں اکثر مریضوں کو کرواتا ہوں۔

جو لوگ بہت زیادہ ماسٹربیشن یا جماع کے عادی ہوتے ہیں ان کے جسم میں لازمی خون کی کمی ہو جاتی ہے اور نبض سست پڑ جاتی ہے۔ اس کو بھی کلیجی اور آرنیکا کی ضرورت ہوگی۔

بقیہ اسباب امراض یہ ہیں

۱۹۔ حادثہ:

چوٹ۔ آپریشن۔ کسی جانور کا ڈسنا۔ گرنا۔ وزن اٹھانا۔ دب آنا۔ ایکسیڈینٹ۔ خون کی کمی یا ضیاع سے۔ انسان کو بیمار کرنے والے اسباب میں سے ایک سبب چوٹ بھی ہے۔ گرنا، دب آنا، وزن اٹھانا، اور حادثہ بھی اسی میں شامل ہے۔ ان کے علاج پر ۷ ۱۳ ایکیوٹ میڈیسن میں بات ہو چکی ہے۔ جانور کے ڈسنے پر بھی ہم ۷ ۱۳ ایکیوٹ میڈیسن میں بات کر چکے ہیں۔

۲۰۔ وبائی امراض:

بیماریوں کی پیدائش کا ایک سبب وباء بھی ہے۔ جیسے کہ طاعون، کرونا، چیچک، آشوب چشم وغیرہ۔ اس میں اس بیماری کی وبائی ادویہ میں سے جس دواء کے ساتھ علامات مماثلت کرتی ہے، وہ دی جائے گی۔ جب کوئی وباء پھیلے تو اس وباء سے متاثر ۳ مریضوں کی مکمل علامات نوٹ کریں، اور وہ علامات جس دواء کے ساتھ مشابہت رکھتی ہوں وہ دیں۔

ایک ضروری بات: جس بیماری کا ویکسن ہوگا تو اس ویکسین کا انٹی ڈوٹ وہ ہی دواء ہوگی جو اس بیماری کی ہومیوپیتھک علامات بالکل کے مطابق بنتی ہے۔ جیسا کہ کرونا کی دواء آرسینکم البم ہے تو کرونا ویکسینیشن کے اثرات بند کا علاج بھی آرسینکم البم ہوگی۔

۲۲۔ قبض سے پیدا شدہ امراض۔ قبض پہلے معدہ میں پھر گردوں میں پھر پیپڑوں میں پھر دماغ میں ہوتی ہے۔ بائل (صفراء) کے زیادہ ہونے سے پیدا شدہ امراض یا کم ہونے سے پیدا شدہ امراض۔

اس کا مکمل تفصیل علاج میری کتاب "بیماریوں کا علاج" میں موجود ہے۔ وہاں سے پڑھ لیں۔

۲۳۔ ایڈز کے مریض کی سرینج اتفاقی طور پر لگنا، یا خون اور منی کو بے احتیاطی سے ہینڈل کرنا۔ استعمال شدی سرینج پھر سے استعمال کرنا۔

۲۴۔ اپنی بیگم سے اورل سیکس کرنے سے۔ اورل سیکس ناجائز ہے۔

۲۵۔ کسی بھی چیز کی بہت زیادہ فکر کرنے سے۔ اس سے ڈپریشن ہو جاتی ہے اور ڈپریشن دنیا کی ہر قسم کی بیماری پیدا کر سکتی ہے۔

۲۶۔ ایلوپیتھک ادویہ کا استعمال۔ ایلوپیتھک ویکسی نیشن۔ حفاظتی ٹیکے۔ کرونا ویکسینیشن۔ حاملہ عورت کی کمر میں لگنے والا انجیکشن۔ خالی پیٹ ایلوپیتھک ادویہ کھانا۔ تین طبّی کشتہ جات کا استعمال۔ ہومیوپیتھک ادویہ کی بڑی پوٹینسی کا زیادہ استعمال یا ہومیوپیتھک ادویہ کا غلط استعمال۔

انفیکشن شدہ انجیکشن لگانے سے یا خون لینے سے معطی کا انفیکشن جسم میں آجاتا ہے، بیمار ماں کا دودھ پینے سے، بیمار جانور کا دودھ پینے سے، شراب پینے سے، کھانے والی کوئی بھی چیز بہت زیادہ کھانے سے، ڈر جانے سے، صدمہ سے، کزن میرج سے، فاقہ کشی، بہت زیادہ کھانا، طاقتور اشیاء نہ کھانا، گرنے سے، کسی عضو کو استعمال نہ کرنا طویل مدت تک، بہت زیادہ ورزش کرنے سے، بہت زیادہ کام کرنے سے، ناقابل ہضم اشیاء کھانا، تمباکو نوشی زیادہ کرنا، کم سونا، کم پانی پینا، غربت، عیاشی،

ایلوپیتھک ادویہ سے اثرات بد کو دور کرنے کے لئے نکس وامیکا 200 کی تین خوراکیں دی جاتی ہیں۔ اگر معدہ میں گرمی اور سختی زیادہ ہو تو سلفر 200 بھی دینا ضروری ہوتا ہے۔ اگر زیادہ ایلوپیتھک ادویہ کے استعمال سے دُپاؤں جلنے لگیں تو سلفر دواء ہو گی۔

۲۷۔ سحر، جنات کا سائیہ، نظر بد، کسی مرشد کی صحیح رہنمائی کے بغیر چلہ کرنا۔ غروب آفتاب کے بعد بچہ کے باہر نکلنے سے۔ دوران چلہ عورت کا تنہائی میں رہنے سے۔ ناپاک رہنے سے۔ کسی بیماری کو دیکھ کر ڈر جانے سے۔

اگر مریض پر کسی جادو یا نظر بد یا آسیب یا رجعت کا اثر موجود ہو تو اس پر کوئی بھی دواء اثر کرتی ہے اور نہ ہی کوئی غذا اثر کرتی ہے۔ وہ مسلسل پریشان غمگین رہتا ہے۔ اس کے کام ہوتے ہوتے رہ جاتے ہیں۔ کوئی بھی کام کرنے کو دل نہیں کرتا۔ کسی اسلامی نیک محفل میں بیٹھنے سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔ ذکر اللہ، درودھ، تلاوت قرآن اور دینی کتابیں پڑھنے کو دل نہیں کرتا۔ جس کے روحانی امراض ہوں اس کا ڈاکٹری علاج کرنا بھی بیکار ہے۔ اس لئے کہ مرض کا علاج مرض کے سبب کو دور کرنے کے بعد کیا جاتا ہے۔ جب سبب مرض یعنی روحانی رکاوٹ موجود ہے تو دواء سے بیمار کو شفایاب کرنے کی کوشش کرنا بیکار اور بے فائدہ ہے۔ جیساکہ جو پانی میں گرا ہو تو اس کو نمونیہ کی دواء پانی سے نکالنے کے بعد دی جائے گی۔ اگر کویں کے اندر ہی دواء دی جائے تو وہ شفایاب نہیں ہوگا۔ کسی بھی بیماری کا علاج شروع کرنے سے قبل اس بیماری کے سبب کو دور کرنا پہلے ضروری ہے۔

اس بیماریوں کا علاج کوئی روحانی مذہبی مخلص پیشوا ہی کر سکتا ہے۔

۲۸۔ حرام کا لقمہ۔ کسی کا پیسہ ناحق کھانے سے۔ کسی کی مجبوری کا غلط فائدہ اوٹھانے سے۔ جھوٹ اور دھوکہ کی کمائی سے۔ چیزوں میں ملاوٹ کرنے سے۔ مردہ جانور کھانے سے۔ حرام جانور کھانے سے۔

یہ مکمل 28 وہ عام اسباب ووجوہات ہیں جن کی وجہ سے انسان بیمار ہوتے ہیں۔ ان میں سے 18 پر تفصیلی بات ہو چکی۔ بقیہ 10 کا اجمالی ذکر کر دیا ہے۔ ان پر تفصیل بات پھر کبھی ہو گی۔ ان شاء اللہ۔

نوٹ: اہم ترین بات یہ یاد رکھنا کہ اکثر مریض خود ہی اپنی بیماری کا سبب بیان کر دیتا ہے یا وہ جو اپنی ہسٹری بتاتا ہے اس سولائق محنتی ڈاکٹر کو سبب مرض معلوم ہو جاتا ہے۔ اسباب امراض پر مہارت قابل ڈاکٹر بننے کے لئے ضروری ہے۔

اس مقام پر لمبی زندگی کی تمام رازوں کو لکھنا مناسب سمجھتا ہوں۔ یہ تمام سائنسی تحقیقات، مختلف ممالک کی عمل اور ڈاکٹروں کی ہدایات کا خلاصہ ہے۔ ان تمام رہنما کن اصول پر علم کرکے آپ اپنی زندگی لمبی کر سکتے ہیں اور ہمیشہ صحت مند رہ سکتے ہیں۔ وہ یہ ہیں:

باب: حفظانِ صحت کے بنیادی اصول

متوازن غذا (بیلنس ڈائٹ)

(صحت مند لوگوں کے لئے صابری بیلنس ڈائٹ پلین (متوازن غذائی ترکیب))

بیماریوں سے بچنے، بیماریوں کاعلاج کرنے، صحت مند رہنے، اور لمبی زندگی گزارنے کے لئے "متوازن غذا" کھانا بے حد ضروری ہے۔ نیز جنسی طاقت کو بحال رکھنے ،ڈپریشن سے بچنے، ہمیشہ جوان رہنے اور خوبصورت رہنے کے لئے بھی "متوازن غذا" کھانا بے حد ضروری ہے۔ بہترین گروتھ اور مضبوط جسم کے لئے بھی "متوازن غذا بے" حد ضروری ہے۔ قوت مدافعہ (immunity system) کو مضبوط بنانے کے لئے، اور بیماریوں سے لڑنے میں اس کی مدد کے لئے، اور زہروں کو جسم سے باہر نکالنے کے لئے متوازن غذا کا استعمال بے حد ضروری ہے۔

نصف سے زیادہ امراض صرف غذا کو متوازن کردینے سے ختم ہو جاتی ہیں۔ الحمدللہ، بہت زیادہ مریضوں کی ہوئی بھی ہے۔ حتی کہ بیس بیس سال سے بیمار مریض بھی متوازن غذا سے شفایاب ہوئے ہیں۔

اچھی غذا کی اہمیت کا اندازا اس بات سے کیا جاسکتا ہے کہ ہم سب کا جسم اس غذا سے بنا ہے، جو ہم کھاتا ہے۔ اس لئے اگر صحت مند غذا کھائی جائے، صحیح قوت پر کھائیں جائے، مناسب فاصلہ کے ساتھ کھائیں جائے اور ایسی غذا ہو جو جسم میں نیوٹریشن (غذائیت) کو پورا کرنے والی ہو تو جسم صحت مند ہوگا۔ جو بھی چیز کھائیں یہ جان کر کھائیں کہ اس کے کھانے سے میری جسم کو کیا کچھ حاصل (نیوٹریشن) ہوگا، یا یہ صرف بیماری پیدا کرنے والی غذا تو نہیں یا میں بہت زیادہ مقدار میں تو نہیں کھا رہا، مناسب وقفہ کے بعد کھا رہا ہوں یا غذا پر غذا کھا رہا ہوں، میں نے کوئی دوسری ایسی غذا تو پہلے نہیں کھائی جس سے وہ ہی "غذائی اجزاء" حاصل ہوں گے جو پہلی غذا سے حاصل ہو چکے ہیں، کیا یہ غذا مصنوعی ہے یا قدرتی، کیا میں اسے صحیح طریقہ سے کھا رہو ہوں یا غلط طریقہ سے، کیا میں اسے صحیح وقت پر کھا رہا ہوں یا نامناسب وقت پر کھا رہا ہوں، کیا پیٹ میں اس کے لئے جگہ باقی ہے یا نہیں، اس غذا میں کیمیکل ہیں یا نہیں ہیں۔ اس طرح کی تمام باتیں سوچ کر کوئی بھی چیز کھائیں۔ غذا کا آپ کی صحت پر سب سے زیادہ اثر ہوتا ہے۔ صحت کو خراب کرنے اور صحیح کرنے میں غذا کا بنیادی کردار موجود ہے۔

پاکستان اور انڈیا میں اکثر لوگوں کی غذا متوازن نہیں ہے۔ یہ ناقص غذا بیماریوں کا سبب اور وقت سے پہلے بڑھاپے کی وجہ ہے۔ اسی وجہ سے جنسی کمزوری ہو کر بے اولادی کی شکایت ہوتی ہے۔ بہت زیادہ صحت کے مسائل بنتے ہیں۔ حتی کہ کچھ غذائیں صرف بیمار ہی کرتی ہیں جیسا کہ برگر، پیزہ، شوارمہ، چپس، گھی، برائلر، پکوڑے، سموسے، تلے نان، آئسکریم، بسکٹ، ٹکیاں، ٹافیاں، لالی پاپ، چاکلیٹ، چینی، وغیرہ۔ اکثر لوگوں کو ان کے تباہ کن اثرات کا علم نہیں ہے۔

جس طرح گاڑی کو چلنے کے لیے پیٹرول اور چولہے کو جلنے کے لیے لکڑی یا گیس کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح صحت مند رہنے کے لیے متوازن غذا بہت ضروری ہے۔ آپ دنیا جہاں کی کامیابیاں اور کامرانیاں حاصل کرلیں، دنیا کے امیر ترین فرد بن جائیں، لیکن اگر آپ کی صحت اچھی نہیں ہے، تو آپ کے لیے سب کچھ بے وقعت اور بے معنی ہے۔ صحت بڑی چیز ہے۔ صحت بہت بڑی نعمت ہے۔ صحت ہماری زندگی کے لئے بہت اہمیت کا حامل ہوتی ہے۔ جب ہم صحتمند ہوتے ہیں تو ہمیں دوسرے کاموں کو کرنے کی طاقت ملتی ہے اور ہم اپنی زندگی کو مثبت طریقے سے گزار سکتے ہیں۔ صحت ہمیں توانائی، قوت، اور تندرستی فراہم کرتی ہے۔ ہم اچھی صحت کے بغیر کوئی کام درست طریقے سے نہیں کر سکتے۔ اس لئے اس دنیا میں ایمان اور دین کے بعد سب سے ضروری چیز صحت ہے۔

اگر آپ بہت زیادہ کام کرتے ہیں یا بہت زیادہ پڑھتے ہیں اور آپ کی غذا ناقص ہے، تو آپ جلد کمزور ہو کر کسی بڑی بیماری میں مبتلاء ہو جائیں گے۔

اگر آپ کی غذا ناقص ہے کہ وہ جسم کی غذائی ضرورت کو پورا نہیں کرتی، تو شادی کے بعد ایک سال سے زیادہ آپ کی مردانہ اور زنانہ طاقت ٹھیک نہیں رہے گی۔ ایک سال بعد آپ جماع (ہمبستری) کے قابل نہیں رہیں گے، آپ کی ٹائمنگ کم ہو جائے گی، ایک ہفتہ میں ایک سے زیادہ بار جماع کی طاقت بھی نہیں رہے گی، جماع کے بعد جسم درد اور ٹانگوں کا درد بھی ہوگا، اولاد کے امید بھی کم ہوگی۔ اگر آپ کی غذا میں مٹن دیسی گھی، زیتون کا تیل، انڈے، پھولمکھانے، گری میوہ جات اور کھجور شامل ہوگا تو آپ کبھی بھی مردانہ کمزوری یا کسی دوسرے مردانہ مرض کا شکار نہیں ہوں گے۔ بفضلہٖ تعالیٰ۔

اگر حاملہ عورت کی غذا ناقص ہو، تو خون کی کمی واقع ہو کر قبض ہو جاتی ہے اور جسم پھول جاتا ہے۔اس سے موٹاپہ شروع ہو جاتا ہے۔ مٹن، کھجور، انجیر، زیتون دیسی گھی، پنجیری، اور بادام حاملہ عورت کے لئے بے حد ضروری ہیں۔ نیز اس کے لئے پھل اور بکرے کی کلیجی بھی بہت اہمت رکھتے ہیں۔ مگر اکثر لوگوں کو علم نہیں ہے۔ جس کی وجہ سے بہت سی عورتیں بچہ پیدا ہونے کے بعد اپنی زندگی تباہ کر لیتی ہیں۔ عورتوں کی زندگی بچائیں۔ان کی غذا متوازن رکھیں۔

اگر آپ کا ایکسیڈنٹ ہوا اور آپ نے مسلسل یخنی نہیں پی، نہ ہی ہلدی کھائی، نہ ہی انڈا کھایا نہ ہی مٹن کھایا تو آپ کے درد ہمیشہ رہیں گے، ہر موسم سرما میں ہوا کریں گے، آپ مسلسل ناامیدی کا شکار ہوتے جائیں گے۔ایک وقت آئے گا کہ یہ درد آپ کی زندگی مشکل کر دیں گے۔ متوازن غذا اور اچھی دواء سے دردوں کا علاج کریں۔

شادی کے بعد ہمیشہ کے لئے مردانہ طاقت بحال رکھنے کے لئے مٹن، کھجور، کشمش، بادام، اور پھولمکھانوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ مگر اکثر لوگ جانتے نہیں ہیں۔ مردانہ طاقت ایک اضافی طاقت ہے، اس لئے اس کے لئے علیحدہ سے مخصوص غذا ہونا ضروری ہے۔ ورنہ تمام زندگی مردانہ طاقت نہیں رہے گی۔

ہماری صحت کے لئے سب سے اہم پہلوؤں میں سے ایک وہ غذا ہے، جو ہم کھاتے ہیں۔ایک صحت مند غذا ان تمام اجزا کا متوازن مجموعہ ہے، جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے؛ یعنی نشاستہ، چکنائی، پروٹین اور کمیاب غذائی مواد۔ان میں سے کسی کی بھی بہت زیادتی یا بہت کمی ہمارے جسم کو نقصان پہنچاتی، اسے کام کرنے کے ناقابل بناتی اور اس کی مدافعت کی قوت کو کم کرتی ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ انسان میں بہت سی بیماریاں بہت کم یا بہت زیادہ کھانے سے پیدا ہوتی ہیں یا ناقص غذا سے یا کیمیکل والی غذا سے یا ایسی غذا سے جو جسم کی غذائیت کو پورا نہیں کرپاتی۔اس کے علاوہ ہم کیا اور کس وقت کھاتے ہیں اس کا اثر ہمارے موڈ پر بھی پڑتا ہے اور اس سے ہماری ٹینشن سے نمٹنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ہم ڈپریشن کے مریض بھی بن جاتے ہیں۔مثال کے طور پر جب کسی کو بھوک لگی ہو، تو اکثر چڑچڑاپن ہونے لگتا ہے اور کام پر توجہ نہیں ہو پاتی۔اس لئے مکمل صحت کے لئے ایک متوازن غذا بے حد اہم ہے۔اگر کسی کی غذا ناقص ہو اور وہ محنت زیادہ کرے تو وہ جلد ہی دائمی ڈپریشن کا مریض ہو کر ہر وقت بلاوجہ غمگین رہنے لگ جائے گا۔اپنے آپ کو ڈپریشن اور غمگینی سے بچائیں، غذا متوازن کریں۔

غذائیت انسان کی صحت اور نشو و نما میں سب سے اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بہتر صحت، نشو و نما، مضبوط مدافعتی نظام اور لمبی زندگی کے لئے اچھی متوازن غذا بہت ضروری ہے، افراط و تفریط سے پاک، درمیانہ درجہ کی ہو۔

خوراک کے معاملے میں عام تصور یہ پایا جاتا ہے کہ جتنا کھایا جائے گا اتنی ہی صحت اچھی رہے گی اور طاقت ملے گی۔انسانی صحت کو محض اس زاویے سے دیکھنا آدھی حقیقت جاننے کے مترادف ہے۔ جہاں یہ ضروری ہے کہ پیٹ بھر کر خوراک ہر انسان کو میسر ہو، وہاں یہ بھی ضروری ہے کہ یہ خوراک بھی مطلوبہ اجزا پر مشتمل ہو اور جسم کی تمام تر ضروریات کو پورا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہو۔ صرف روٹی اور چاول کھاتے جانا بے وقوفی ہے۔ان سے صرف وقتی طاقت ملتی ہے اور جسم بقیہ مستقل دائمی طاقت سے محروم ہو جاتا ہے۔

اگر ہماری خوراک میں ضروری اجزا نہیں ہوں گے، تو ہماری خوراک نامکمل اور جسمانی ضروریات کے لحاظ سے تشنہ ہو گی۔ایسی نامکمل اور غیر متوازن خوراک اگرچہ پیٹ کی آگ بجھا دیتی ہے، لیکن جسمانی ضروریات پوری کرنے میں ناکام رہتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ڈپریشن، نامردگی، حافظہ کی کمزوری، جسمانی کمزوری، بالوں کا گرنا، دانت کمزور ہونا، جسم میں درد کی شکایت، ہڈیوں کی کمزوری، منہ کے چھالے، بدہضمی، تیزابیت، نظر کمزور ہونا، جلد پر دھبے ابھرنا وغیرہ کچھ ایسی بیماریاں ہیں جو کہ غذائی اجزا کی کمی کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔ ہمارے جسم کو کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، چکنائی، فائبر، وٹامن، منرل اور پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس غذا میں یہ تمام اجزا صحیح مقدار میں موجود ہوں، اس کو متوازن غذا کہتے ہیں۔

اسی طرح صرف پھل اور سبزیاں کھاتے جانا، غذا میں پروٹین اور فیٹس کو شامل نہ کرنا غیر متوازن غذا کہلائے گی۔

ایک ممتاز ڈاکٹر نے کہا ہے کہ ان کے 80 فیصد مریضوں کی بیماریوں کا تعلق طرزِ زندگی اور خوراک سے ہوتا ہے۔ان بیماریوں میں ذیابیطس، موٹاپا اور ڈیپریشن شامل ہیں۔

متوازن غذا سے کیا مراد ہے

متوازن غذا مراد سے مراد ایسی غذا ہے، جس میں اعلی درجے کی غذائی صلاحیت موجود ہو، جو جسم انسانی کی غذائی ضرورت کو پورا کر سکے، جو اضافی کیلوریز سے پاک ہو اور ایسے طریقے سے پکائی گئی ہو جس سے اس کے غذائی اجزاء محفوظ رہیں اور وہ نظام ہضم کو درہم برہم نہ کرے۔ یعنی اس میں مناسب مقدار میں پروٹین، کارب، فیٹ، فائبر، پانی، وٹامن، منرلز، امیگا تھری فیٹی ایسڈ، اور انٹی آکسیڈنٹ موجود ہو۔ یعنی: آپ صبح اٹھنے سے رات سونے تک ایسی غذا کھائیں جو ان سب غذائی اجزاء کی مناسب مقدار پوری کر سکتے۔ اگر ہماری خوراک میں ضروری اجزا نہیں ہوں گے تو ہماری خوراک نامکمل اور جسمانی ضروریات کے لحاظ سے تشنہ ہو گی۔ایسی نامکمل اور غیر متوازن خوراک اگرچہ

پیٹ کی آگ بجھا دیتی ہے، لیکن جسمانی ضروریات پوری کرنے میں ناکام رہتی ہے، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جن میں سے بالوں کا گرنا، دانت کمزور ہونا، جسم میں درد کی شکایت، ہڈیوں کی کمزوری، منہ کے چھالے، بد ہضمی، تیزابیت، نظر کمزور ہونا، جلد پر دھبے ابھرنا وغیرہ شامل ہیں۔ جیسا کہ اکثر پاکستانیوں کی تین وقت کی غذا روٹی چاول، کارب کی زیادہ مقدار فراہم کرتی ہے، اس میں فیٹ، پروٹین، وٹامن، منرلز کی مقدار پوری نہیں ہوتی۔ اس کے نتیجہ میں وزن بڑھتا، قبض ہوتی، خون کی کمی ہوتی، تھکاوٹ ہوتی، ڈپریشن ہوتی، یورک ایسڈ اور کولسٹرول ہوتا ہے۔ پاکستانی بہت زیادہ کاربوہائیڈریٹ کھاتے ہیں۔ اکثر پاکستانی دن میں 4 بار کاربوہائیڈریٹ کھاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے کاربوہائیڈریٹ جسم میں چربی کی شکل میں جمع ہو جاتی ہے، یہ لاتعداد بیماریوں کی وجہ بنتی ہے۔ پاکستانی میٹھا بہت زیادہ کھاتے ہیں، وہ بھی چربی کی شکل میں اور فیٹی لیور کی شکل میں جسم میں جمع ہو جاتی ہے۔ پاکستانی میدہ بہت زیادہ کھاتے ہیں جیسا کہ نان، پیزہ، برگر، شوارمہ وغیرہ۔ پاکستانی بازاری فیٹ (گھی اور آئل) زیادہ کھاتے ہیں اور قدرتی صحت منٹ آئل (دیسی گھی زیتون کا تیل وغیرہ) کم کھاتے ہیں، اس وجہ سے کھانسی، بلغم، سینہ کے امراض، سائنیوسائٹس، کمزوری، خون کی کمی، نامردگی، بانجھ پن، ہوتا ہے۔ پاکستانی ٹکیاں اور ٹافیاں بہت زیادہ کھاتے ہیں، اس کی وجہ سے چھوٹے لڑتے ہیں، خون میں انفیکشن ہوتا، ہے، نیند پرسکون نہیں ہوتی، دماغی اور جسمانی تھکاوٹ رہتی ہے۔ تمام پاکستانیوں کو بچپن میں ایک زہر دیا جاتا ہے۔ وہ سائیکوسس زہر ہے۔ جس کو پولیوں کے قطرے یا ویکسینیشن کہتے ہیں۔ یہ زہر وقتی طور پر جسم کے افعال کو تیز کر دیتا ہے، جس کے نتیجہ میں یہ سب بیماریاں پیدا ہوتی ہیں: چہرے پر سیاہ گول مسے، چہرے پر غیر ضروری بال، بہت زیادہ بھوک کی وجہ سے فیٹی لیور، اور بواسیر، دل میں منافقت، دماغ پر غلبہ شہوت کی وجہ سے ماسٹربیشن نامردگی اور بانجھ پن، معدہ کا بار بار خراب ہونا اور IBS، بے وقوفی پیدا کرتا ہے۔ اسی وجہ سے پاکستانیوں کی موت جلد ہو جاتی ہے اور وہ دائمی ڈپریشن کے مریض بنتے ہیں۔ اس زہر کا انٹی ڈوٹ ہومیوپیتھک دواء تھوجا ہے۔ ویکسینیشن کے بعد جو بھی تکلیف یا بیماری پیدا ہو گی، اس کا علاج تھوجا ہے۔

مناعت (immunity) اصل میں جاندار اجسام میں پائی جانے والی ایک قوت مدافعت ہوتی ہے، جو امراض کے خلاف بچاؤ یا دفاع کا کام انجام دیتی ہے، وہ ہر قسم کی بیماری سے لڑنے کے لئے پوری صلاحیت رکھتی ہے، اسی وجہ سے اس کے لیے بعض اوقات قوت مدافعت کا لفظ بھی اختیار کیا گیا نظر آتا ہے، طب و حکمت میں immunity کے لیے مناعت کا لفظ ہی مستعمل ہوتا ہے۔ جو عربی کے اردو میں مستعمل لفظ منع سے بنا ہے۔ یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ مناعت سے، مراد جانداروں کے جسم میں پایا جانے والا ایک ایسا نظام ہوتا ہے کہ جو، عدوی اور دیگر امراض کے خلاف جاندار کے جسم میں مدافعت یا پیدا کرتا ہے یا ان کی جسم میں داخلے کی مناعت کرتا ہے۔ قوت مدافعہ سے مراد امراض سے لڑنے والی خود کار مخفی جسمانی طاقت ہے۔ جیسا کہ آپ سردی میں بیٹھے ہوں اور زیادہ سردی لگنے کی وجہ سے آپ کا سر درد کرنے لگا، کچھ دیر تک جسم کا دفاعی نظام حرکت میں آیا اور اس نے جسم میں گرمی کو بڑھانا شروع کر دیا، جس کی وجہ سے سر درد ختم ہو گیا۔ اس طاقت کا نام قوت مدافعہ ہے۔ یہ انسان کے حرام مغز اور دماغ میں ہوتی ہے۔ اس لئے کہ جسم کو وہ ہی تمام حکم دیتا ہے۔

مناعی نظام یا مدافعتی نظام

مناعی نظام جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کہ وہ نظام ہوتا ہے، جس میں مناعت میں حصہ لینے والے اعضاء، بیساقہ (sessile) و محمول مناعی خلیات اور مناعی سالمات شامل ہوتے ہیں۔ اس نظام کا بنیادی فعل اصل میں خود (self) اور غیر خود (nonself) کی تمیز کرنا اور غیر خود سے جسم کا دفاع کرنا ہوتا ہے۔ یہ نظام اس وقت متحرک ہو جاتا ہے کہ جب کوئی غیر خود یعنی مستضد (antigen) مادہ یا مواد یا سالمہ جسم میں داخل ہو اور اس کا اخراج و خاتمہ اس کے افعال میں شامل ہے۔

متوازن غذا سے مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے اور وہ ہر قسم کی بیماری سے خود لڑ سکتا ہے۔ ہاں، ایکسرسائز، اچھی نیند، اچھی کامیاب لوگوں کی دوستی، اور صفائی بھی قوت مدافعہ کو بڑھاتی ہے۔ ہاں، پرہیزگار، انصاف، اللہ تعالی کی راہ میں خرچ کرنا بھی آپ کی صحت کا ضامن ہے۔

صحت مند بالغ لوگوں کے لئے تین وقت کا ڈائٹ پلین یہ نیچے ذکر کرنے لگا ہوں۔ دل کے مریضوں کے لئے، بواسیر کے مریضوں کے لئے، فیٹی لیور کے مریض، موٹاپہ اور جگر کی خرابی کے مریضوں کے لئے یہ ڈائٹ پلین بالکل نہیں ہے بلکہ ان کے لئے علیحدہ سے ڈائٹ پلین ہے وہ آگے موجود ہے۔ نیز یہ ڈائٹ پلین بہت ہی زیادہ کمزور لوگوں اور وقت سے پہلے بوڑھے ہو جانے والوں اور بچوں کے لئے بھی نہیں ہے۔ یہ ڈائٹ پلین بالغ جوان صحت مند لوگوں کے لئے ہے۔ یہ نیچے والی ڈائٹ بالغ لوگوں کے لئے ہے۔

نوٹ: کھانا زندگی کے لئے ہونا چاہئے، نہ کہ زندگی کھانے کے لئے۔ بہت زیادہ کھانا اور عیاشی کرنا، آپ کی زندگی کو تباہ کر دے گا۔ جب بھی کھانا کھائیں کچھ بھوک باقی رکھیں اور مناسب وقفہ کے بعد کھائیں۔ کچھ دوسروں کو بھی دیں۔

Sabari diet plan for good health

بریک فاسٹ (ناشتہ)

ناشتہ سے ایک گھنٹہ قبل چار اشیاء کھائیں، وہ سیب، ہریڑ کا مربہ، بادام، اور کھجور ہیں۔اس طرح کہ ایک سیب (درمیانہ سائز میں، پکا ہوا، سرخ ہو، اس سے آپ کا ہاضمہ ہمیشہ ٹھیک رہے گا، اور ہڈیاں مضبوط ہوں گی)، 3 عدد ہریڑ کا مربہ (کھانے سے قبل اسے دھولیں، اس سے کبھی کھانسی نہیں لگے گی اور گلا خراب نہیں ہوگا)۔11 عدد بادام (جو رات کو پانی میں ڈال کر رکھے گئے ہیں، اس سے وہ ٹھنڈے ہو جاتے ہیں، اس سے کبھی حافظہ کمزور نہیں ہوگا، یہ دماغ کی بہترین غذا ہے)۔7 عدد سکری کھجور کھانی چاہئے (اس سے انسان کبھی بھی نامرد نہیں بنتا، اور صبح کے وقت پیٹ صاف کرنے میں بہت مددگار ثابت ہوگی، یہ قبض ختم کرتی ہے)۔نماز فجر کے بعد تلاوت قرآن کریں، پھر ایکسر سائز کریں، پھر نہائیں پھر برش یا مسواک کریں، پھر یہ سب ایک ساتھ کھائیں پھر اس کے ایک گھنٹہ بعد ناشتہ کریں پھر بچوں کو سکول چھوڑ کر، رزق حلال کی تلاش میں کام پر جائیں۔

ناشتہ میں ایک روٹی سے زیادہ روٹی نہیں کھانی، پاکستان میں لوگوں کو زیادہ روٹیاں کھانے کی بری عادت لگی ہوئی ہے۔(ہاں، میں نے اپنی زندگی میں کچھ لوگوں کو دیکھا ہے جنہوں نے تمام زندگی ایک وقت میں ایک سے زیادہ روٹی کبھی نہیں کھائی)۔روٹی آہستہ آہستہ سے، باتیں کرتے ہوئے، خوب چبا چبا کر، وقت لگا کر کھائیں، یہ عادت غذا کو ہضم کرنا آسان کرتی ہے۔روٹی ہمیشہ سادی کھائیں، بازاری گھی میں بنی روٹی جلد ہضم نہیں ہوتی ہے، ہاں دیسی گھی لگا کر کھا سکتے ہیں۔بلکہ دیسی گھی والی روٹی سادی روٹی سے زیادہ بہتر ہے اور بازاری گھی موت ہے۔جو چیز آپ کو پسند ہو، اس کے ساتھ روٹی کھائیں، زیادہ بہتر ہے کہ رات کے بچے ہوئے سالن سے روٹی کھالیں یا دہی کے ساتھ کھائی۔سالن میں ایک چمچ دیسی گھی ڈال لیں، یا سالن دیسی گھی میں ہی بنالیا کریں (دیسی گھی سے آپ کے جسم کی مرمت ہوتی رہے گی، ہڈیاں خوب مضبوط ہوں گی، اور کوئی بھی عضو کبھی ناکارہ نہیں ہوگا)۔

پروٹین کے حصول کے لئے ناشتہ کے فوراً بعد دو بوائل انڈے، زردی کے ساتھ، دو انڈوں کی صرف سفیدی، اور ایک پاؤ دہی کھائیں، یہ دونوں انڈا اور دہی ناشتہ کا اہم ترین جزء ہیں، ان سے پروٹین حاصل ہوگا، وہ انسانی جسم کے لئے سب سے زیادہ ضروری اور 34 سے زیادہ فوائد کا حامل ہے، آپ ناشتہ کی باقی تمام اشیاء کو چھوڑ سکتے ہیں مگر ان دونوں کو ناشتہ سے نہیں نکال سکتے۔دہی پانی والی، ٹھنڈی اور کھٹی نہ ہو بلکہ تازہ خالص خوش ذائقہ ہو۔اس طرح ناشتہ میں ایک روٹی، سالن، دیسی گھی، چار انڈے، ایک پاؤ دہی ہوگی۔ان سب سے 62 گرام پروٹین حاصل ہوگا۔

<u>فائدہ:</u> دہی میں ایک چمچ اسپغول کا چھلکا ڈالنا قبض کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔ناشتہ میں ایک مناسب سا مچھلی کا پیس، اور ایک گلاس انار کا جوش شامل کرنا بھی بے حد مفید ہوگا، مگر یہ لازمی نہیں ہے۔اگر مچھلی ناشتہ میں شامل نہ کریں تو شامل کی مرضی۔میری بڑی قیمتی نصیحت کو یاد رکھنا کہ زندگی میں کبھی بھی قبض نہ ہونے دیں۔یہ بہت سی بیماریوں کی وجہ ہے۔

<u>چائے:</u> اگر ناشتے کے بعد چائے پینا قبض، گیس، اور ایسڈیٹی کا سبب ہے۔اس سے پرہیز کریں۔بہت سے لوگوں کی صحت اس چائے سے خراب ہوئی ہے۔کھانے کے بعد دو گھنٹے تک کچھ بھی کھانا یا پینا نہیں ہے۔دو گھنٹے بعد بھی چائے نہیں پینی بلکہ ادرک پودینہ لیمن اور شہد کا قہوہ پی سکتے ہیں۔

<u>چینی زندگی سے نکال دیں:</u> جدید میڈیکل سائنس کے مطابق چینی سفید زہر ہے۔اس لئے دہی میں چینی نہیں ڈالنی۔اس میں کیمیکل ہوتے ہیں۔ہاں، ناشتہ کے فوراً بعد ساتھ ہیں گری میوہ جات اور ڈرائی فروٹ کھا سکتے ہیں۔اس سے میٹھے کی طلب بھی پوری ہو جائے گی۔

<u>روٹی کم کریں</u> جدید میڈیکل سائنس کے مطابق ایک انسان کے لئے ہر روز 225 گرام کاربوہائیڈریٹ کھانا لازمی ہے۔یہ دو پاکستانی تندوری چکی کے آٹے کی روٹیوں سے حاصل ہو جاتی ہے۔اس لئے روٹیوں کی مقدار کے بارے میں معتدل مقدار (standard size) دو روٹیاں ہیں۔دو نان یا دو سفید آٹے کی روٹیاں کافی نہیں بلکہ دو چکی کے آٹے کی روٹیاں ہونی چاہئے۔میں نے آپ کے تینوں اوقات کے کھانے کے ساتھ بہت سی مفید چیزیں شامل کر دی ہیں جو جسم کے لئے ضروری ہیں، اور روٹی کم کی ہے، اس لئے آپ ناشتہ میں پہلے سے جتنی روٹی کھاتے ہیں اس کی مقدار آدھی کر دیں۔اس طرح کہ اگر دو روٹیاں کھاتے ہیں، تو ایک کر دیں اور اگر ایک کھاتے ہیں، تو آدھی کر دیں۔ہاں اگر آپ دن کو کوئی بہت جسمانی مشقت والا کام کرتے ہیں تو روٹی کی مقدار کم کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔اس طرح دوپہر اور شام کی روٹی بھی نصف کر دیں۔میں عام طور پر ہر مریض کو صبح شام ایک ایک روٹی اور دوپہر کو صرف فروٹ اور سلاد کھانے کو کہتا ہے، اس سے معدہ کا نظام بہت عمدہ ہو جاتا ہے۔ہاں، جس انسان کا وزن زیادہ اور قد بڑا ہو تو اس کے لئے یومیہ تین روٹیاں ہیں، اس کے لئے دو روٹیاں کافی نہیں۔جو بہت مشقت کا کام کرتا ہو، اس کے لئے چار یا پانچ روٹیاں ہیں۔روٹی کم کرنے سے بہت زیادہ مریضوں کو فائدہ ہوا ہے۔اس لئے کہ پاکستان میں لوگوں کو زیادہ روٹی اور چاول کھانے کی عادت ہے۔ہاں، کچھ لوگوں کی روٹی زیادہ کرنی ہوتی ہے، وہ لوگ جو بہت کم کھاتے ہیں، جیسا کہ ایک دن میں صرف ایک روٹی کھانا، جیسا کہ پلساٹیلا، اگنیشیا امارہ اور بریٹا کارب مزاج لوگ۔فیٹی لیور اور موٹاپے کے مریض ایک دن میں صرف ایک ہی روٹی کھا سکتے ہیں اور وہ بھی مغرب کے بعد۔سالن جتنا چاہیں، کھا سکتے ہیں، وہ کاربوہائیڈریٹ نہیں ہے۔یہ بات خوب یاد رکھنا کہ پاکستان میں لوگوں کو زیادہ روٹیاں اور زیادہ چاول کھانے کی عادت ہے۔یہ بری عادت ہے۔ایک اور بھی طریقہ کار ہے جو مجھے بے حد پسند ہے۔وہ یہ ہے، تین اوقات میں ایک ایک ایک چھوٹی روٹی (چپاتی) کھانے کی عادت بنالیں اور ساتھ

فروٹ سلاد شامل کریں۔ یہ بھی بہت اعلی طریقہ کار ہے۔ اس طرح ٹوٹل تین طریقہ کار ہوگئے: ایک تین وقت ایک ایک نارمل پاکستانی روٹی، دوسرا تین وقت ایک ایک چپاتی، تیسرا صبح شام ایک ایک نارمل روٹی اور دوپہر کو فروٹ اور سلاد۔ ہاں، ایک طریقہ کار یہ بھی ہے کہ: آپ اس طرح بھی کر سکتے ہیں کہ صبح دو روٹیاں کھائیں اور شام کو ایک کھائیں، دوپہر کو فروٹ کھائیں، سونے سے قبل گری میوہ جات اور ڈرائی فروٹ کھائیں۔ نیز چوتھا طریقہ کار یہ ہے کہ تین اوقات ملٹی گرین آٹے کی چپاتی کھائیں۔ اکثر لوگوں کے لئے یہ ہی حکم ہے کہ "ایک وقت میں صرف ایک ہی روٹی کھانی ہے" (یعنی ایک مکمل دن میں دو یا تین روٹیاں کھانی ہیں، چار یا پانچ یا چھ روٹیاں زیادہ ہیں)۔ صبح بھی، دوپہر کو بھی اور شام کو بھی ایک ہی روٹی کھائیں یا صبح دو اور رات کو ایک روٹی کھائیں۔ اس لئے کہ اس دور میں اکثر لوگ بہت زیادہ مشقت والا کام نہیں کرتے، یہ کمپیوٹر کا دور ہے۔ اگر آپ مزدور ہیں یا کوئی بہت بھاری مشقت والا جسمانی کام کرنے والے ہیں یا کسی فیکٹری میں کام کرتے ہیں یا بہت زیادہ وزن اٹھانے کا کام کرتے ہیں، تو ایک دن میں تین روٹیوں سے زیادہ کھا سکتے ہیں۔

اکثر لوگوں کو یہ وہم ہے کہ جب ڈائٹ میں چار انڈے، گوشت، دیسی گھی، اور تیل شامل ہیں تو ان سے گرمی ہو جائے گی؟

اس کا جواب یہ ہے کہ جب آپ روٹیاں کم کر دیں گے، نمک مرچ مصالہ کم کر دیں گے، ورزش کریں گے، ہر روز سیب، فروٹ، تین وقت ایک پلیٹ سلاد، اس پر لیمن، پودینے کی چٹنی، دہی، اور دودھ استعمال کریں گے تو جگر میں گرمی نہیں ہو سکتی۔ اس لئے یہ سب ٹھنڈی اشیاء ہیں۔ اگر ان سب کے باوجود ہو جائے تو اس کا حل یہ ہے کہ سلفر 1M ، کلکیریا کارب 1M، چیلیڈونیم 1M کا ایک ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ڈال کر پی لینے سے جگر معدہ، مثانہ، اور خون کی گرمی ختم ہو جائے گی۔ آپ ان کی دوسری خوراک دو ماہ کے بعد پھر سے لے سکتے ہیں۔ جب ایک بار ان کی ایک ایک خوراک لیں تو ان کا اثر دو ماہ تک رہتا ہے۔ یہ تینوں ٹھنڈی ادویہ ہیں یعنی مکمل جسم میں تری سردی زیادہ کرتی ہیں۔ بچوں اور بوڑھوں کے لئے سلفر 200، کلکیریا کارب 200 اور چیلیڈونیم 200 ہیں۔ نصف کپ پانی میں ایک ایک قطرہ ڈال کر پینا ہے۔ 15 دن بعد اگر ضرورت ہو تو دوسری خوراک لے سکتے ہیں۔ الحمدللہ، میں یہ تینوں ادویہ بہت زیادہ استعمال کرتا ہوں، جگر کی گرمی ختم کرنے میں یہ تینوں لاثانی اور لاجواب ادویہ ہیں۔ میں نے ان تینوں کو بہت مؤثر پایا ہے۔ وہ لوگ جن کے ہاتھ پاؤں جلتے ہیں، وہ لوگ جن کو سینہ کی جلن کا مرض ہے، ان کے لئے یہ تینوں ادویہ بہت ہی مفید ہیں۔ میں ان تینوں ادویہ کو بہت زیادہ استعمال کرتا ہے۔ یہ تینوں ادویہ اللہ تعالی کی بہت بڑی نعمت ہیں۔

وزن بڑھانے کی ترکیب: اگر آپ طاقت کے خواہش مند ہیں اور وزن بڑھانا چاہتے ہیں تو صبح مچھلی 200 گرام، دوپہر مٹن ۲۰۰ گرام، رات کو دیسی مرغی 200 گرام کھائیں، ساتھ ایک ایک پلیٹ سلاد اور کچھ فروٹ کھائیں۔ سالن دیسی گھی میں بنائیں۔ اس سے طاقت کا وہ خزانہ ملے گا جو آپ سوچ بھی نہیں سکتے۔ انسان کے لئے سب سے زیادہ طاقت گوشت میں رکھی گی ہے۔ آج جدید سائنس نے بھی یہ تسلیم کیا کہ سب سے زیادہ طاقت گوشت میں ہی ہے۔ گوشت میں وہ تمام اجزاء صحیح تناسب کے ساتھ موجود ہیں جو انسان کے لئے ضروری ہیں۔ وزن زیادہ کرنے کے لئے یہ سب سے اعلی چیز ہے۔ ساتھ پھلوں کے جوس اور ملک چیک بھی استعمال کریں۔ ہر روز آدھا کلو دودھ دو چمچ دیسی گھی ڈال کر بھی اس کے ساتھ پیا کریں۔ ہر روز 14 عدد سکری کھجور بھی کھائیں۔ صبح دوپہر شام ایک ایک روٹی کھائی ہے۔ ساتھ جم بھی جائیں اور اچھی نیند بھی حاصل کریں۔ مجھ سے بہت مرتبہ وزن بڑھانے کا نسخہ پوچھا گیا ہے۔ یہ اس کا جواب ہے۔ اس ترکیب سے وزن بڑھے گا اور جسم بھی مضبوط ہوگا۔

میری ڈائٹ میں کیا کیا چیزیں شامل ہیں؟ روٹی کاربوہائیڈریٹ ہے، انڈے اور دہی میں پروٹین، دیسی گھی اور زیتون میں فیٹ، سالن سیب کھجور گری میوہ جات میں وٹامن اور منرلز ہوتے ہیں، اسپغول میں فائبر ہوتا ہے۔ کھجور اور دیسی گھی میں مردانہ زنانہ بانجھ پن کا علاج۔ کھجور ایک کامل غذا بھی ہے۔ یہ جنتی میوہ ہے۔ دیسی گھی دنیا کا سب سے بہترین فیٹ پروٹین، منرل اور وٹامن کا مجموعہ ہے۔ جدید دور کے تمام مصنوعی فیکٹری میں تیار شدہ کیمیکل اور رنگوں والی اشیاء سے پرہیز کریں۔

چائے نہ پیا کریں: چائے، قہوہ، اور کافی پیاس کو کم کرتی، میٹابولیزم نظام کو سست کرتی ہیں، غذا کو اپنی قدرتی رفتار کے ساتھ ہضم ہو کر جسم کا جزء نہیں بننے دیتی ہے۔ اس لئے یہ ضروری نہیں۔ اگر مجبوراً پینے بھی ہوں تو کھانے کے دو گھنٹہ بعد پینا۔ مگر زیادہ بہتر ان سے پرہیز ہیں ہے۔ ہاں، ان سب سے بہتر ادرک پودینہ لیمن اور شہد کا قہوہ ہے۔ یہ قہوہ دن میں تین بار پینے کی عادت بنائیں۔ چائے، اور قہوہ کا بہت زیادہ استعمال نہ کریں۔ اگر پینا ہی ہے تو ہمیشہ کھانے کے بعد پینا۔ خالی پیٹ پینے سے معدہ خراب ہوتا ہے۔ ادرک والا قہوہ بہت مفید چیز ہے۔

کھانے کا صحیح وقت: ناشتہ کا بہترین وقت صبح 7 سے 8 کے درمیان کا ہے۔ اس ایک گھنٹہ میں آپ نے کھانا کھا کر فارغ ہو جانا ہے۔ ہاں، اگر آپ دو بار کھانا کھاتے ہیں تو ناستہ صبح ۱۰ بجے اور رات کا کھانا رات 6 بجے کھائیں۔ ہاں، اگر آپ صبح لیٹ اٹھنے کے عادتی ہیں تو اٹھنے کے 4 گھنٹہ بعد کھائیں۔ ایک بات خوب یاد رکھنا کہ: جب تک تیز بھوک نہ لگے روٹی چاول نہ کھانا اور جب کھانا کھا رہیں ہوں تو ابھی بھوک باقی ہو تو چھوڑ دینا، ایک اعلی ترین عادت ہے، جو بے شمار بیماریوں سے بچا سکتی ہے۔

روٹی چاول دن میں تین بار نہ کھایا کریں: پاکستان میں دن میں تین بار روٹی چاول کھانے کا رواج ہے۔ یہ بالکل غلط رواج ہے۔ جدید میڈیکل سائنس کا کہنا ہے کہ دن میں دو بار روٹی چاول کافی ہے۔ جب دو بار میں مطلوبہ کاربوہائیڈریٹ حاصل ہو جاتی ہے تو تین بار کھانا فضول ہوگا۔ فضول خرچی اور وقت کا ضیاع زندگی کی ناکامی کا سبب

ہے۔ میں نے اس بات پر طویل مدت سے غور وفکر کیا اور بہت سے تجربات ومشاہدات کے بعد میں بھی یہ کہتا ہوں کہ: کہ دن میں دو بار ہی روٹی چاول کافی ہے، اس سے معدہ پر بوجھ بھی نہیں پڑتا، مطلوبہ غذائیت بھی حاصل ہو جاتی ہے، وقت بھی بچ جاتا ہے، صحت بھی صحیح رہتی ہے، جسم بھی ہلکا پھلکا رہتا ہے۔

کیا چیز کھانی چاہیے اور کیا نہیں کھانی چاہئے؟ آپ یہ کچھ کھا سکتے ہیں۔ ہر قسم کا گوشت، انڈے، دودھ اور دودھ کی بنی اشیاء، سبزیاں، مصالہ جات، پھل، ڈرائی فروٹ، گری میوہ جات، بیج، کچھ درختوں کے پتے اور جڑیں، گندم اور ہر قسم کا اناج، وغیرہ تمام قدرتیں اشیاء جو آج سے 50 سال قبل بھی موجود تھی۔ تمام نیو اشیاء اور فیکٹری چیزوں سے بچیں۔ تمام ایلوپیتھک ادویہ سے بھی بچیں۔ علاج بالغذاء اور ہومیوپیتھک علاج کروائیں۔ ان کا کوئی نقصان نہیں ہے۔

لنچ (دوپہر کا کھانا، ظہرانہ):

مٹن، سلاد اور روٹی: ہر روز دوپہر کو 100 گرام مٹن (چھوٹا گوشت) یا دیسی مرغی کا گوشت یا مچھلی ضروری کھانی ہے۔ بہت زیادہ گوشت کھانا یا گوشت بالکل نہ کھانا صحت کے لئے مضر ہے۔ گوشت انسانی صحت کے لئے سب سے زیادہ ضروری ہے۔ گوشت تمام کھانوں کا سردار ہے۔ گوشت انسان کی حقیقی غذا ہے۔ گوشت صرف صحت کے لئے اچھا نہیں بلکہ ضروری ہے۔ لوگوں میں یہ مشہور ہے کہ گوشت صحت کے لئے اچھا ہے، مگر صحیح بات یہ ہے کہ گوشت صحت کے لئے ضروری ہے۔ زیادہ بہتر ہے کہ گوشت کسی سبزی کے ساتھ ملا کر بنائیں۔ اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں، جن کی انسانی جسم کو ضرورت ہوتی ہے، خصوصا پروٹین، آئرن، کیلشیم اور فاسفورس وغیرہ۔ بہت سے لوگوں کی مردانگی کا راز مٹن ہے۔ ایک بہت ہی طاقتور پہلوان کی طاقت کا راز پائے کی یخنی تھا۔ بچوں کو سب سے بہترین گروتھ گوشت سے ہوتی ہے۔ گوشت کے ساتھ ایک بڑی پلیٹ سلاد کی ضرور کھائیں۔

صحت مند قدرتی فیٹ (چکنائی) آپ کی زندگی کا ضروری حصہ ہونا چاہئے: لنچ کے پورے دو گھنٹے بعد ایک کپ گرم دودھ میں ایک چمچ دیسی گھی، ایک چمچ بادام روغن، اور ایک چمچ زیتون کا تیل ڈال کر پی لیں۔ ہاں، یہ دودھ اور گھی رات کے کھانے کے بعد بھی پی سکتے ہیں۔ آپ کے بال وقت سے قبل سفید نہیں ہوں گے، آپ کو کوئی ہڈیوں کا مرض لاحق نہیں ہوگا، اور آپ کو کسی قسم کی خشکی نہیں ہوگی، آپ کے جسم میں حرارت کی کمی واقع نہیں ہوگی، آپ ڈپریشن میں بھی مبتلاء نہیں ہوں گے۔ زیتون کا تیل بہت سے لوگوں کی صحت کا راز ہے۔ آپ کو کبھی ڈپریشن نہیں ہوگی، آپ کو کبھی قبض نہیں ہوگی، آپ کا حافظہ ہمیشہ صحیح رہے گا۔ دماغی صلاحیتین بہتر رہیں گی۔ دماغی تھکاوٹ نہیں ہوگی۔ اس سے قبض بھی ختم ہوتی ہے۔ اس کی مدد سے زیادہ سے زیادہ دماغی کام کیا جاسکتا ہے۔ آئل دماغ کی غذا ہے۔ مگر فیکٹری آئل اور گھی صحت کے لئے نقصان دے ہیں۔ دل کے امراض، فیٹی لیور، اور موٹاپہ فیکٹری آئل سے ہوتا ہے۔ قدرتی آئل صحت بخش ہوتا ہے۔

نظام انہضام کو ہمیشہ صحیح رکھنے کے لئے کھانے کے ساتھ فائبر (سلاد اور فروٹ) کھانا ضروری ہے: فائبر کے حصول کے لئے لنچ اور ڈنر سے قبل ایک مکمل پلیٹ سلاد کی کھائیں۔ ہاں، ساتھ میں بھی کھا سکتے ہیں۔ وہ کھیرا، بند گوبھی، ٹماٹر، پودینہ، پیاز، سبز مرچ، لہسن، سیب، ناشپاتی، کیلا، انار، چنا، وغیرہ ہیں۔ سلاد پر دو عدد لیمن اور دو چمچ سیب کا سرکہ ضرور ڈالیں۔ ان میں فائبر بہت زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ اس سے ہاضمہ ہمیشہ اچھا رہتا ہے، اور کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ ایک لاعلاج مریض کو آرام صرف سلاد کھانے سے آیا تھا۔ سلاد بہت سے لوگوں کی صحت کا راز ہے۔ فائبر کے حصول کے لئے ہر کھانے کے ساتھ سلاد ہونا ضروری ہے۔ میں اپنے تمام مریضوں کے سلاد کھانے کو کہتا ہوں اور ان کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

لنچ اور ڈنر کے ساتھ ہاضمہ کے لئے پودینہ چٹنی: انار دانہ، پودینہ، لہسن، پیاز، دھنیا، سبز مرچ، سفید زیرہ، لیمن کا سرکہ، ادرک، کشمش، نمک، کالی مرچ، کی چٹنی بنا کر محفوظ کر لیں۔ دوپہر کے کھانے کے ساتھ کھانا بہت مفید ثابت ہوگا۔ یہ چٹنی کھانے کے ساتھ کھانا ہاضمہ کے لئے بہت مفید ہے۔ ضرور کھائیں۔ یہ چٹنی بہت سے لوگوں کی صحت کا راز ہے۔ یہ سمجھدار لوگوں کی ہر روز غذا کا حصہ ہے۔

دوپہر کے کھانے میں کیا کیا ہوگا؟ اس طرح لنچ میں ایک روٹی، 100 گوشت، سبزی، سلاد، چکنائی (تیل)، اور چٹنی ہوگی۔ اگر آپ مزدور ہیں یا بہت مشقت والا کام کرتے ہیں تو دو روٹیاں ہوں گی۔ تین روٹیاں کھانے کی کسی کو بھی اجازت نہیں ہے۔ کچھ بے وقوف لوگ ایک وقت میں تین تین یا چار چار روٹیاں کھانے کے عادی ہوتی ہیں۔

دوپہر کو کچھ دیر سونا ضروری ہے: لنچ کا بہترین وقت دن 1 سے 2 کے درمیان ہے۔ لنچ کے بعد قیلولہ کریں۔ قیلولہ صحت کے لئے بے حد ضروری ہے۔ بہت زیادہ محنتی لوگ قیلولہ نہیں کرتے، یہ عادت بد ان کو دن بدن کمزور کرتی جاتی ہے اور دماغی کمزوری کا سبب بنتی ہے۔ اس لئے جتنا بھی کام ہو اور آپ جتنے بھی بڑے انسان ہیں، آپ کے لئے قیلولہ ضروری ہے۔ یہ دماغی اور جسمانی تھکاوٹ کو دور کرتا ہے۔ تھکاوٹ کو دور کرنے کے لئے نیند سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے۔ ہاں، کھجور میں یہ طاقت موجود ہے کہ وہ تھکاوٹ کو دور کر دیتی ہے۔ چھوٹی کھجوریں 14 عدد اور بڑی کھجوریں 7 عدد کھانے سے 1 گھنٹہ کے اندر اندر تھکاوٹ ختم ہو جاتی ہے۔ یہ میں نے بہت مرتبہ آزمایا ہے۔

افٹر نون سنیک (عصرانہ)

یہ وقت صرف فروٹ کے لئے رکھیں۔ دن چار بجے (نماز عصر) کے بعد تین عدد کیلے کھائیں، اس سے پیٹ ہر قسم کے بیکٹیریا سے صاف ہو جاتا ہے، دماغ میں خوشی کے ہارمون پیدا ہوتے ہیں، اور نیند پر سکون آتی ہے۔ آپ کیلے کے ساتھ کوئی سا بھی ایک پاؤ فروٹ ضرور کھائیں۔ اس سے جسم میں وٹامن اور منرل کی مقدار پوری رہے گی۔ عصر کا وقت فروٹ کا وقت ہے۔ سب سے بہتر ہے کہ مختلف قسم کے فروٹ دہی کے ساتھ ملا کر کھائیں یا مختلف قسم کے فروٹ، سبزیاں، میوہ جات، شہد، دہی کے ساتھ ملا کر کھائیں۔ یہ اس قسم کا فروٹ چاٹ بہت سے لوگوں کی صحت کا راز ہے۔ اگر کسی وجہ سے رات 1,2 بجے بھوک لگے تو بھی یہ والا فروٹ چاٹ کھانا سب سے اچھا ہے۔

عصر کے وقت بازاری بسکٹ، دہی بلے، چنا چاٹ، فروٹ چاٹ، بند، برگر، پیزہ، پکوڑے، سموسے، فالودہ، بڑے گوشت کے کباب، چکن، تلا ہوا نان، آلو کی ٹکیاں وغیرہ سے پرہیز کریں۔ یہ سب ہاضمہ کو خراب کرتے ہیں۔ مگر اکثر پاکستانیوں کی یہ ہی بیمار کرنے والی اشیاء کھانے کی عادت ہے۔ بہت بری عادت ہے۔

ہر انسان کے لئے ضروری ہے کہ فروٹ کھائے، ڈرائی فروٹ کھائے، گری میوہ جات کھانے اور دیسی گھی کھانے کی عادت بنائیں۔ ان سب کو اپنی یومیہ غذا میں شامل رکھے۔ بازاری گندی مندی اشیاء، میدہ کی بنی غذائیں، تلی غذائی، چینی میں بنی اشیاء اور کیمیکل والی غذائیں سے دور رہنا سب پر لازم ہے۔ خاص کر لڑکیوں کو عصر کے وقت تلے ہوئے نان اور نان ٹکی کھانے کی عادت ہے۔ یہ بری عادت ہے۔

ڈنر (رات کا کھانا، عشائیہ)

رات کا سالن کیا بنایا جائے؟ رات کے کھانے میں دو دن کالے چنے، لوبیا، مصور کی دال، یا مونگ کی دال بنائیں۔ دو دن سبزی بنائیں۔ ایک دن چاول بنائیں۔ مگر عام سفید چاول نہ بنائیں بلکہ برون چاول بنائیں، جو عام سفید چاول سے زیادہ قیمت کے ہوتے ہیں اور زیادہ طاقت کے حامل ہوتے ہیں۔ ان میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔ چاول میں مٹن ڈال لینا سب سے زیادہ مفید ہے۔ ایک دن بکرے کے پائے بنائیں، یہ ہمیشہ جوان رہنے کے لئے ضروری ہیں۔ ایک دن کلیجی بنائیں، اس میں آئرن کی مقدار سب سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ ڈنر کے فوراً بعد 5 عدد انجیر کھائیں یا گری موہ جات والی دیسی گھی میں بنی پنجیری کھائیں۔ مہینے میں ایک بار ادرک کا سالن بھی بنانا ضروری ہے۔

شادی شدہ حضرات کے لئے: اگر آپ شادی شدہ ہیں، تو رات سونے سے دو گھنٹہ قبل ایک گلاس نیم گرم دودھ، اس میں ایک مٹھی پھولمکھانے ڈال کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں۔ پھر چمچ کے ساتھ وہ کھالیں اور دودھ پی لیں۔ ہر روز 7 عدد سکری کھجور بھی کھائیں۔ ہفتہ میں دو بار مٹن بھی کھائیں۔ دیسی گھی بھی صبح روٹی پر لگا کر کھائیں۔ کشمش بھی کھائیں۔

سالن ہمیشہ زیتون کے تیل میں بنائیں یا دیسی گھی میں یا سرسوں کے تیل میں، یا ناریل کے تیل میں۔ بازاری ہر قسم کے گھی اور آئل بند کر دیں۔ ان سے ٹی بی اور بانجھ پن ہوتی ہے۔

برائلر مرغی سے بالکل پرہیز کریں، یہ صرف بیماری ہے۔ دیسی مرغی کی بریانی بنا کر کھایا کریں، کم مرچ مصالوں والی۔ بازاری گھی اور برائلر مرغی نے لوگوں کو کمزور کر دیا ہے۔

رات کے سالن میں بھی ایک چمچ دیسی گھی ڈال لیں۔ اس طرح ایک دن میں دو چمچ دیسی گھی ہوگا۔ بلکہ ہر کھانے میں ایک چمچ دیسی گھی ڈالنا بہت مفید ہے۔ مگر روٹی ہمیشہ سادی کھایا کریں۔ سالن میں دیسی گھی کی جگہ ممکن، یتون کا تیل اور گری کا تیل بھی ڈال سکتے ہیں۔ مگر ان سب میں سے کوئی ایک ہی ڈالنا ہے۔ سب نہیں ڈال لینے۔ بہت زیادہ گرم سالن ہو جائے گا۔

زیادہ چاول کھانے سے بھی پرہیز کریں۔ اس سے وزن بڑھتا ہے۔ جب بھی کھائیں صرف ایک پلیٹ کھائیں، کم نمک مرچ مصالے والے اور زیادہ سبزیوں والے، برون چاول کھائیں۔ اس میں صرف سبزیاں یا دیسی مرغی یا مٹن ڈالیں۔ برائلر سے پرہیز کریں۔ بڑا گوشت بھی کم کھائیں۔ چاول بادی ہوتے ہیں۔ اسی طرح اگر آپ کو گلے یا سینہ میں بلغم کی زیادہ شکائیت رہتی ہے تو چاول، گوبھی، آلو، میدہ، برگر، شوارمہ، پیزہ، عربی، بھنڈی، دال چنا، بڑے گوشت وغیرہ بادی اشیاء سے مکمل پرہیز کریں۔

آپ رات کو اس طرح بھی کر سکتے ہیں کہ ہر روز رات کو ایک روٹی، ایک ڈش سبزی کا سالن، ایک ڈش کسی دال کا سالن، کسی ایک میں دیسی گھی ڈال لیں اور ایک میں ایک چمچ زیتون کا تیل ڈالیں، سلاد کی ایک بڑی پلیٹ اور لیمن ڈال کر، بعد میں رات کو مچھلی ۱۰۰ گرام بنائیں۔ یعنی یہ سب کچھ ایک ساتھ کھائیں۔ اس طرح ٹوٹل چار چیزیں ہوں گی: روٹی، سلاد، دال، سبزی، پانی، مچھلی یہ بھی بہت اچھا ہے۔ بہت سے لوگوں کی عادت اور بہت سے ڈاکٹروں کا مشورہ ہے۔ یہ ایک جامع کھانا ہے۔ یہ والا طریقہ پہلے طریقہ سے زیادہ اچھا ہے۔ اس کھانے سے روٹی سے کاربن، دالوں اور مچھلی سے پروٹین، دیسی گھی سے فیٹس، اور سبزیوں سے وٹامن اور منرلز حاصل ہوں گے۔

ڈنر کا بہترین وقت رات 7 سے 8 بجے کے درمیان کا ہے۔رات کا کھانا زیادہ دیر سے کھانا نظام انہضام کو بہت خراب کرتا ہے،اور صبح کے وقت سینہ میں تیزابیت پیدا کرتا ہے۔

یہ غذائی چارٹ (دن میں 6 بار کھانے کا) صرف ان لوگوں کے لئے ہے، جن کا وزن زیادہ نہیں ہے۔جس کا وزن زیادہ ہے، یا پیٹ باہر ہے یا فیٹی لیور ہے یا کالا یرقان ہے وہ پہلے نیچے ذکر کی گئ ڈائٹ پلین پر عمل کرکے بعد میں متوازن غذا شروع کریں۔وزن کو کنٹرول رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔نیز جو بہت زیادہ بیماری ہے یا جگر کی کسی بیماری میں مبتلاء ہیں یا ٹی بی میں مبتلاء ہیں،ان سب کے لئے یہ "صحت مند" ڈائٹ نہیں ہے۔ان کے لئے سوپر ڈائٹ پلین ہے۔اس کا آگے ذکر ہے۔نیز شوگر اور کولسٹرول کے مریضوں کی ڈائٹ کا آگے "شوگر کا یقینی علاج" والے مضمون میں ہے۔یہ ڈائٹ پلین صرف صحت مند لوگوں کے لئے ہے تاکہ ان کی صحت ہمیشہ برقرار رہے۔اگر آپ بیماریوں کا گھر بن چکے ہیں یا کسی بڑی بیماری میں مبتلاء ہیں تو آپ کے لئے سوپر ڈائٹ پلین ہے۔اس کا ذکر آگے موجود ہے۔

اگر تین اوقات کے سواء کسی وقت شدید بھوک لگے تو کیا کھانا چاہئے؟ اس وقت بھنے چنے کھائیں یا دلیہ کھائیں یا کوئی پھل کھائیں یا فش کھائیں یا پنجیری کھائیں یا کھیر بنالیں یا کوئی ملک شیک بنالیں یا سلاد کھائیں یا ڈرائی فروٹ کھائیں یا گرمی میوہ جات کھائیں، یا سبزیوں اور پھلوں کا مکس سلاد کھائیں یا دہی بھلے، گول گپے کھائیں۔یعنی روٹین نان، پیزہ، برگر، شوارمہ چاول کے سواء کوئی بھی قدرتی چیز کھا سکتے ہیں، جو جلد ہضم ہو جاتی ہے۔باربی کیو، فاسٹ فوڈ، بیکری کی ایٹم، تلی اشیاء، پکوڑوں، سموسوں، برگر، شوارمہ، پیزہ اور میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں۔ایسی تمام اشیاء جس میں چینی ڈلی ہو یا کیمیکل ہوں یا رنگ ڈلے ہو اس سے پرہیز کریں۔کوئی بھی چیز بہت زیادہ نہ کھانا۔خاص کر رات کو زیادہ نہ کھائیں،اس لئے کہ رات کو ہم نے سونا یا بیٹھنا ہوتا ہے،اس لئے معدہ زیادہ غذا ہضم نہیں کرسکتا،اس لئے آپ نے جو کچھ بھی کھانا ہے، اس کو برابر پورے دن پر تقسیم کردیں۔معدہ کے لئے اسے ہضم کرنا آسان ہوگا۔ایک ہی وقت میں بہت کچھ کھالینا یا رات کو بہت زیادہ کھانا معدہ کے لئے ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔

پانی: ایک دن میں کم از کم 8 گلاس پانی ضرور پئیں۔اس کا سب سے بہترین طریقہ کار یہ ہے کہ جب بھی کھانا کھائیں اس کے ساتھ آدھا کلو پانی لازمی پیا کریں۔پانی ہمارے جسم کو کسی قسم کی طاقت نہیں دیتا۔بلکہ وہ غذا کو ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے، فاسد مادوں اور بیکٹیریا کو پیشاب کے ذریعہ سے باہر نکالنے معاون ہوتا ہے، جسم میں خشکی اور قبض نہیں ہونے دیتا۔پانی بالکل صاف ہو۔اس میں نمکیات زیادہ نہ ہوں اور نہ ہی وہ سمندر کا پانی ہو۔آپ جو پانی پیتے ہیں، وہ ایک بار چیک کروالیں۔فلٹر والا پانی پینا سب سے اچھا ہے۔گھر میں فلٹر ضرور ہونا چاہئے مگر اکثر لوگ اس کو نہیں جانتے۔گندا پانی بہت سی امراض اور معدہ کی خرابی کا سبب بنتا ہے۔پانی کم پینے سے گردوں اور جلد کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔دنیا میں 10% کو کم پانی پینے کی بیماری ہوتی ہے۔ہوسکتا ہے کہ آپ ان میں سے ہوں۔زبردستی پانی پینے کی عادت بنائیں۔

فضائی آلودگی: ہوا کی صفائی کا بھی خیال رکھیں۔ایسی جگہ رہیں جہاں کی ہوا تمام دن صاف ہو۔فضائی آلودگی سی ٹی بی، کھانسی، کمزوری،اور نامردگی یا بانجھ پن پیدا ہوتا ہے۔صبح کے تازہ ہوا کو ضرور انجوائے کریں،اس میں آکسیجن زیادہ ہوتی ہے اور وہ زیادہ صاف ہوتی ہے۔وہ نظام انہضام کے لئے بہت مفید ہے۔لاہور کی فضاء بہت گندی ہے۔

سیب کا سرکہ اور لیمن: دن میں دو بار ایک گلاس پانی میں دو چمچ سیب کا سرکہ اور دو عدد لیمن ڈال کر پیا کریں۔ایک چمچ تخم ملنگا، ایک چمچ چیا سیڈ یا چمچ اسپغول بھی قبض کے خاتمہ کے لئے ڈال سکتے ہیں۔اس سے وزن کم ہوتا ہے۔ضرورت سے زیادہ وزن نہیں بڑھتا ہے۔آپ اس طرح کریں کہ ایک چار گلاس پانی کی صبح کے وقت بوتل بنا لیں۔اس میں سیب کا سرکہ، لیمن،ادرک، کھیرا،اور پودینہ ڈال لیں۔دن میں جب بھی پیاس لگے وہ پیا کریں۔مگر صبح صبح نہ پینا بلکہ دوپہر کے بعد پینا۔زیادہ ٹھنڈہ نہ لگے۔

سلاد! آپ نے دن میں تین بار سلاد ضرور کھانا ہے۔یعنی صبح دوپہر شام۔سلاد کھانے میں نہیں آتا بلکہ کھانے کے لئے بطور مصلح لیا جاتا ہے۔یہ ڈائٹ کے لئے اور وزن کم کرنے کے لئے بے حد ضروری ہوتا ہے۔اس سے بھوک بہتر ہوتی ہے اور کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔سلاد میں فائبر اور پانی کثیر مقدار میں ہونے کی وجہ سے میٹابولیزم نظام بہتر ہوتا ہے۔جسم اپنے اندر موجود غذا کو خوب استعمال کرتا ہے۔اس سے وزن کم ہونے لگتا ہے۔آپ پیاز، ٹماٹر، کھیرا، آلو،اور پودینہ باریک باریک کاٹ کر دہی میں مکس کرلیں۔اوپر دو لیمن نچوڑ لیں۔آپ ذائقہ کے لئے ساتھ کیلا اور سیب بھی شامل کرسکتے ہیں، مگر ان دونوں کو شامل کرنا ضروری نہیں ہے۔اگر اوپر زیتوں کے تیل کا ایک چمچ بھی ڈال لیں تو زیادہ بہتر ہے۔سلاد تیار ہوگیا۔یہ صبح، دوپہر، شام کھانے کے ساتھ چمچ سے کھائیں۔صبح کھانے کے بغیر کھایا جائے گا اور باقی دو اوقات میں کھانے کے ساتھ کھایا جائے گا۔آپ سلاد ہر نوالے کے ساتھ ایک چمچ کھائیں۔چار پانچ چمچ کھانا شروع کرنے سے پہلے کھائیں اور چار پانچ چمچ کھانے کے آخر میں کھائیں۔یعنی سلاد خوب کھانا ہے۔سلاد وزن زیادہ نہیں بلکہ کم کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔سلاد ہر کھانے کے ساتھ ہمیشہ ضروری ہوتا ہے۔اس سے بے شمار عام بیماریوں اور کمزوری سے بچا جاسکتا ہے۔مگر پاکستان میں عموما کھانے کے ساتھ سلاد نہ کھانے کی بری عادت ہے۔اکثر کھاتے ہیں نہیں اور جو کھاتے ہیں وہ صرف فیشن کے لئے تھوڑا سا کھاتے ہیں۔

سب سے زیادہ فائبر جو، سیب، چنا، مالٹا، گاجر، مولی، گندم، لوبیا، چیری، پالک میں پایا جاتا ہے۔آپ ہر روز دو سیب، تین عدد کیلے، 100 گرام چنے، 100 جو کھالیتے ہیں تو آپ کو 25 گرام فائبر حاصل ہو جائے گا۔اگر آپ کو بادی اشیاء موافق نہیں آتی تو چنا سے پرہیز کرنا۔

پھولمکھانے، دیسی گھی، کھجور،اور کشمش: ان چیزوں کا مردانہ زنانہ کمزور پر گہرا اثر ہے۔اس لئے ان کو اپنی یومیہ غذا میں شامل کرنا لازمی ہے۔

❖ کاربوہائیڈریٹ کیا ہے؟

اناج، روٹی، میدہ، چاول، بند، اور بریڈ میں سب سے زیادہ کاربوہائیڈریٹ ہے۔ یہ تمام اشیاء کارب کے حصول کے لئے کھائی جاتی ہیں۔ کارب ہمارے جسم میں بطور ایندھن استعمال ہوتا ہے۔ اسی کی وجہ سے حرکت کرنے کو دل کرتا ہے اور ہم حرکت کر سکتے ہیں۔ اسی کی وجہ سے حرارت جسمانی حاصل ہوتی ہے۔ اسی کی وجہ سے ہمارا بی پی لو نہیں ہوتا۔ کاربوہائیڈریٹ ہمارے جسم کے لئے ایندھن کا سا کام کرتا ہے۔ بی پی لو نہ ہونے دینا، تھکاوٹ نہ ہونے دینا، حرکت کے لئے طاقت مہیا کرنا وغیرہ۔ مثلاً اگر آپ کے ہاتھ کی انگلیاں جو حرکت کر رہی ہیں، اس حرکت کرنے کی طاقت کارب سے حاصل ہوتی ہے۔ دن بھر کم کارب کھانے سے بی پی لو ہونے لگتا ہے، کام کرنے اور حرکت کرنے کو دل نہیں کرتا، ڈپریشن ہونے لگتی ہے، نیند نہیں آتی، اور سینہ ہسنے لگتا ہے۔ ہر روز کی غذا میں کارب کا شامل ہونا بے حد ضروری ہے۔ مگر اس کی مقدار مناسب ہونی چاہئے۔ بہت زیادہ کارب نہیں کھانی چاہئے۔ ہم سب کی عادت ہے کہ ہم دن میں تین وقت کارب ہی زیادہ کھاتے ہیں۔ صبح دوپہر شام دو دو روٹیاں کھاتے ہیں۔ پروٹین، صحت مند فیٹ، وٹامن اور منرل وغیرہ کا خیال نہیں رکھتے کہ وہ بھی ضروری ہیں۔ ایسی غذائیں بھی کھانا ضروری ہیں، جن میں پروٹین، فائبر، صحت مند فیٹس، وٹامن اور منرل کاربوہائیڈریٹ سے زیادہ ہوں۔ اس لئے ہماری تین وقت کی غذا متوازن نہیں کہ وہ جسم کی ضرورت کو پورا کر سکیں۔ میں نے تین وقت کے کھانے کے ساتھ وہ تمام چیزیں شامل کر دی ہیں جو جسمانی غذائی ضروریات (پروٹین، فیٹ، فائبر، وٹامن، منرل وغیرہ) کو پورا کر سکیں۔ اس لئے میں نے روٹی کی مقدار کو تینوں وقت میں نصف نصف کرنے کو کہا ہے۔ فارغ رہنے والو اور دماغی کام کرنے والوں کو ایک سے زیادہ روٹی کھانے کی اجازت نہیں دی سواء مزدور اور مشقت والا کام کرنے والے کے۔ دوسری طرف یہ بھی یاد رکھنا کہ بالکل روٹی چھوڑنا یا ضرورت سے کم کھانا بھی بے وقوفی ہے، جیسا کہ کچھ ڈاکٹر کہتے ہیں۔ اس لئے کہ روٹی، میدہ اور چاول ہمارے جسم میں ایندھن کا کام کرتی ہے۔ وہ کارب ہیں۔ اس لئے وہ بھی ضروری ہے۔ میں نے صرف یہ کہا کہ اس کی مقدار کم کر دیں۔ بس۔ ہر چیز اعتدال میں ہی اچھی لگتی ہے۔ زیادہ روٹی کھانا عمر کو کم کرتا ہے۔ زیادہ روٹی کھانا بہت سی امراض کا سبب بنتا ہے۔ روٹی بالکل ختم کرنا یا کم کرنا لو بی پی، ڈپریشن، کام کرنے سے نفرت، سینہ کی کمزوری اور بے ہوشی کا سبب بنتا ہے۔ ہر چیز اعتدال میں رکھیں۔ جس طرح جسم کے لئے پروٹین اور فیٹ ضروری ہے اسی طرح جسم کے لئے کارب بھی ضروری ہے۔ روٹی یعنی کارب کم کھانے کی وجہ سے آپ روزمرہ کے ضروری کام بھی نہیں کر سکیں گے، بزنس بھی نہیں کر سکیں گے اور ہر وقت آرام کرنے کو دل کرے گا۔

سب سے بہتر ہے کہ ملٹی گرین آٹے کی روٹی کھائیں۔ وہ بھی صرف ایک کھائیں۔ اس کے بعد بہتر ہے کہ گھر آٹے کی روٹی کھائیں۔ بازاری سفید آٹا، میدہ کا نان، بریڈ، بند وغیرہ صحت کے لئے ٹھیک نہیں ہوتے ہیں۔ آپ قدیم قدرتی غذا کھائیں۔ جو کا آٹا بھی بہت ہی مفید ہے۔

عام لوگوں کے لئے ایک دن میں زیادہ سے زیادہ تین روٹیاں کھانے کی اجازت ہے۔ صبح دوپہر شام ایک ایک روٹی یا زیادہ بہتر ہے کہ صبح دو اور رات کو ایک روٹی کھائیں جائے۔ اس سے زیادہ روٹی یا نان کھانے کی اجازت نہیں ہے۔ تین عدد بہترین عدد ہے۔ یہ میرا ذاتی تجربہ ہے۔ اتنی کاربوہائیڈریٹ ایک دن کے لئے دماغی کام کرنے والے، پڑھنے والوں، بالکل فارغ رہنے والے، ڈرائیونگ کرنے والے اور عورتوں کے لئے کافی ہے۔ شدید جسمانی کام کرنے والے کے لئے زیادہ سے زیادہ 5 عدد روٹیاں کافی ہیں۔ دو دو صبح دوپہر اور ایک رات کو کھائے۔ اگر وزن بہت کم ہو (50 کے قریب) تو دو روٹیاں اور اگر وزن بہت زیادہ (70 کے قریب) ہو تو چار روٹیاں کھانے کی اجازت ہے۔ وزن کے اعتبار سے بھی روٹیوں کی تعداد کم اور زیادہ ہوتی ہے۔ نیز بہت زیادہ جسمانی مشقت کرنے والوں کے لئے 5 یا 6 روٹیاں ہیں۔

<u>سب سے بہترین بیلنس ڈائٹ ہے:</u> پھلوں اور سبزیوں میں زیادہ تر فائبر، وٹامن، اور منرل ہوتے ہیں۔ ان میں شکر (میٹھا بھی بہت زیادہ ہوتا ہے) ان میں کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں۔ اس لئے روزانہ کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے صرف پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کافی نہیں ہے۔ اس لئے میں نے صبح کے وقت چار انڈے اور دہی شامل کی ہے۔ نیز دوپہر کو 100 گرام مٹن شامل کیا ہے۔ اس سے پروٹین کی مقدار پوری ہو جائے گی۔ اس لئے میں نے تینوں اوقات میں روٹی کو شامل رکھا ہے تاکہ کاربوہائیڈریٹ کی مقدار پوری ہو سکے۔ غذا وہ ہی متوازن ہوتی ہے جو ہر قسم کی ضروریات کو پورا کرے۔ ہمارے غذا میں کاربوہائیڈریٹ، پروٹین، فیٹ، وٹامن، منرل اور پانی کا شامل ہونا ضروری ہے تاکہ وہ متوازن غذا بن سکے۔ فیٹ کے لئے زیتون، بادام روغن، اور دیسی گھی کو شامل کیا ہے۔ فائبر کے لئے سلاد اور چٹنی بھی موجود ہے۔ ایک اہم ترین بات یاد رکھنا کہ زیادہ پھل کھانا موٹاپہ کرتا ہے اور جگر کی چربی زیادہ کرتا ہے، اس لئے کہ ان میں میٹھا بہت زیادہ ہوتا ہے۔

<u>پروٹین:</u> ڈائیٹ میں گوشت، انڈا، دہی، دیسی گھی، دالیں، پروٹین کی مقدار کو پورا کرنے کے لئے رکھی گئی ہیں۔ روٹی، نان، اور چاول کاربوہائیڈریٹ کی مقدار کو پورا کرنے کے لئے رکھی گئی ہیں۔ پھل، سبزیاں اور ڈرائی فروٹ وٹامن اور منرک کے لئے رکھے ہیں۔ سلاد، سیب، اسپغول، اور آئل ہاضمہ کو بہتر بنانے، تیزابیت کے خاتمہ اور قبض نہ ہونے کے لئے رکھیں ہیں۔ کھجور، پھولمکھانے، ڈرائی فروٹ، دیسی گھی، اور پائے مردانہ زنانہ طاقت کے لئے رکھے ہیں۔ ہریڑہ بلغم کے خاتمہ اور طاقت کے لئے رکھی ہے۔ سیب، انجیر، اور کھجور ریڈ سیل یعنی سرخ خون بڑھاتے ہیں، وزن کم کرتے اور ہڈیوں کو مضبوط کرتے ہیں۔ کیلا پرسکون نیند لاتا، تھکاوٹ دور کرتا، ڈپریشن کم کرتا اور معدہ کو ہر قسم کے بیکٹیریا سے بچاتا ہے۔ ہاں، 100 گرام گندم میں بھی 10 گرام پروٹین ہوتا ہے۔ گھر کی ایک روٹی میں 17 گرام پروٹین ہوتا ہے۔ نان اور سفید روٹی میں پروٹین نہیں ہوتا۔

مصالحہ جات: نمک، مرچ، اور مصالحہ جات کا استعمال ہمیشہ کم کریں۔ پاکستان اور انڈیا میں مصالحہ جات کا استعمال عموماً زیادہ ہوتا ہے۔ خاص کر بازاری کھانوں میں۔ وہ آنتوں کو تباہ کر دیتا ہے۔ کسی بھی چیز کا زیادہ کھانا صحت کے لئے اچھا نہیں ہوتا ہے، چاہے وہ کتنی بھی مفید چیز ہو۔ کچھ لوگ مصالحہ جات بہت تیز کھاتے ہیں، کچھ لوگ درمیانہ کھاتے ہیں اور کچھ لوگوں کے بارے میں فیملی میں مشہور ہوتا ہے کہ وہ مصالحہ، نمک اور مرچ کم کھاتے ہیں۔ آپ بھی کم کھائیں۔ ان کا زیادہ استعمال بواسیر کا سبب بنتا، قبض کا سبب بنتا، پیاس کی کمی کا سبب بنتا، سینہ میں تیزابیت کا سبب بنتا اور ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔ سب سے زیادہ آنتوں کو نقصان سرخ مرچ کرتی ہے۔ اس کا بھی استعمال کم کیا کریں۔

صرف قدرتی فیٹ کھائیں: کھانا ہمیشہ زیتون کے تیل میں بنائیں۔ اگر یہ نہ ہو تو کوکونٹ آئل میں بنائیں۔ اگر یہ نہ ہو تو دیسی گھی میں بنائیں۔ اگر یہ نہ ہو تو سرسوں کا تیل استعمال کریں۔ بازاری گھی، فیکٹری گھی، اور آئل سے بالکل پرہیز کریں۔ زیتون کے تیل میں برکت ہے۔ وہ کھانے میں کم استعمال ہوتا ہے۔ کسی بیماری کا سبب بھی نہیں بنتا ہے۔ طاقت بھی دیتا ہے۔ اللہ تعالی نے اپنی سب سے افضل کتاب میں زیتون اور انجیر کی قسم کھا کر ان دونوں کی اہمیت کو واضح کر دیا ہے۔ ان دونوں پر بہت زیادہ جدید سائنسی تحقیقات ہو کر ان کے بے شمار فوائد بھی بیان ہو چکے ہیں۔ اس لئے ان دونوں کو اپنی غذا کا ضرور حصہ بنائیں۔ اللہ تعالی نے بڑے فخر کے ساتھ انار، کھجور اور اناج کا بھی ذکر کیا ہے۔ ان تینوں میں بھی بہت سی حکمتیں پوشیدہ ہیں۔

اگر آپ دماغی کام بہت زیادہ کرتے ہیں یا پڑھائی یا کمپیوٹر پر یا ریسرچ یا سوچنے کا کام تو آپ کے لئے اشد ضروری ہے کہ آپ کی یومیہ غذا میں دیسی گھی، زیتون کا تیل، بادام، گری میوہ جات، اور کوکونٹ آئل شامل ہو، اور آپ ہر قسم کے بازاری گھی آئل سے پرہیز کریں۔ قدرتی چکنائی دماغی کی غذا ہے۔ دماغ کا 60% حصہ چکنائی پر مشتمل ہے۔ اس لئے اسے اپنے تمام کاموں کو سرانجام دینے کے لئے صحت مند قدرتی چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ تمام پاکستانیوں کی غذا میں چکنائی کم ہے۔ وہ زیادہ تر مصنوعی فیکٹری بازری چکنائی کھاتے ہیں۔ وہ ہمارے دماغ اور جسم کے لئے نقصان دے ہے۔ پرانی سائنس کی ریسرچ کے مطابق چکنائی دل کے لئے نقصان دے تھی۔ نئی ریسرچ کے مطابق قدرتی چکنائی دل کے لئے فائدہ مند اور بازار چکنائی نقصان دے ہے۔ لکیر کے فقیر نہ بنیں، زمانہ کے ساتھ چلیں۔ لوگوں کی قدرتی چکنائی (دیسی گھی، زیتون آئل، کوکونٹ آئل، سرسوں کا تیل) بند نہ کریں۔ بلکہ بازاری چکنائی (ڈالڈا، صوفی آئل، زائقہ، بناسپتی گھی اور تمام بازاری آئل) بند کریں۔ جب سے بازاری گھی آئے ہیں تب سے کمزوری ہو چکے ہیں، اور ٹی بی عام ہو چکی ہے۔ پہلے لوگوں میں بڑی طاقت ہوا کرتی تھی۔ اب وہ نہیں رہی۔

صبح شام سالن میں ایک چمچ دیسی گھی ڈال کر کھانے سے آپ جلد بوڑھے نہیں ہوں گے، آپ کی بھوک پیاس کبھی ختم نہیں ہو گی۔ ایک بات خوب یاد رکھنا کہ گھی گرم ہوتا ہے، اس لئے کبھی بھی خالی پیٹ دیسی گھی دودھ میں ڈال کر نہ پینا، اس لئے کہ اس سے معدہ میں گرمی ہو جاتی ہے اور وہ خراب ہو جاتا ہے، بھوک کم ہو جائے گی۔ اگر دیسی گھی دودھ میں ڈال کر پینا ہے تو کھانا کے بعد پینا۔ ایک دن میں دو چمچ سے زیادہ کبھی بھی نہ پینا۔ دیسی گھی کا سب سے بہترین استعمال یہ ہے کہ آپ اسے سالن میں ڈال کر کھائیں۔ دیسی گھی کی جگہ مکھن بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

بازاری گھی اور ہر قسم کے بازاری آئل سے پرہیز کریں۔ سالن بنانے کے لئے زیتوں کا تیل استعمال کریں۔ اگر وہ نہ ملے تو کوکونٹ آئل، دیسی گھی، یا سرسوں کا تیل استعمال کریں۔

پراٹھا: میری بات اچھی طرح سے یاد رکھیں! دیسی بھی کا پراٹھا کسی کے لئے بھی ممنوع نہیں ہے۔ آپ دیسی گھی کا پراٹھا کھا سکتے ہیں۔ بازاری گھی کا پراٹھا ممنوع ہے۔ وہ زہر قاتل ہے۔

بہت زیادہ دماغی کام کرنے والوں کے لئے میری نصیحت: اگر آپ بہت زیادہ دماغی کام کرتے ہیں یا بہت زیادہ پڑھے پڑھاتے ہیں یا لکھتے ہیں یا ریسرچ کرتے ہیں یا کمپیوٹر پر کام کرتے ہیں یا حفظ کرتے ہیں یا غور و فکر زیادہ کرتے ہیں تو آپ کے لئے آئل اور ڈرائی فروٹ روٹی سے زیادہ ضروری ہیں۔ آپ ایک دن میں صرف ایک روٹی کھائیں۔ ایک گلاس صبح اور ایک گلاس شام کو دودھ پینے کی عادت ڈالیں۔ ہر روز رات کو 30 عدد بادام پانی میں ڈال کر رکھیں اور صبح نہار منہ کھائیں۔ سالن میں ایک چمچ دیسی گھی ڈالیں۔ رات کو ایک گلاس دودھ میں دو چمچ دیسی گھی، دو چمچ زیتون کا تیل کر پیا کریں۔ نیز صبح کو بھی دودھ میں ایک چمچ بادام روغن اور ایک چمچ ناریل کا تیل ڈال کر پیا کریں۔ اس طرح صبح شام آئل سے بھرپور دودھ پیا کریں۔ یعنی ایک دن میں صرف ایک ہی روٹی اور زیادہ مقدار میں آئل کھائیں۔ دماغ کی اصل غذا آئل ہے۔ وہ دیسی گھی، زیتون کا تیل، ناریل، بادام روغن، اور ڈرائی فروٹ ہیں۔ سب سے ضرور اخروٹ ہے، جس کی شکل دماغ جیسی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کی غذا میں آئل زیادہ ہونا چاہئے۔ ایسا کرنے سے آپ کا حافظہ کبھی بھی کمزور نہیں ہوگا، نہ ہی آپ کا دماغ تھکے گا، نہ نیند کم ہو گی، نہ دماغ میں خشکی ہو گی، نہ قبض ہو گی، نہ ہر وقت دماغ چلتا رہے گا، نہ ڈپریشن ہو گی۔ مگر یہ عام لوگوں کے لئے نہیں بلکہ دماغی کام کرنے والوں کے لئے ہے۔ عام لوگوں کو اتنا زیادہ آئل کھانے کی اجازت نہیں ہے۔

بادی اشیاء سے پرہیز کریں: گوبھی، آلو اور چاول بہت زیادہ نہ کھائیں۔ نہ ہی دودھ زیادہ پیئیں۔ ان سب سے وزن زیادہ ہوتا ہے۔ برگر، پیزہ، شوارمہ، سموسوں پکوڑوں اور میٹھے سے بھی وزن بڑھتا ہے۔ اگر آپ یہ کم بھی کھائیں تو بھی وزن بڑھے گا۔ بادی چیزیں اور میٹھی چیزیں زیادہ کھانے سے گلے میں پیلی بلغم، کھانسی، کمزوری، خون کی کمی، پیپ والے دانے، اور استسقاء، ٹی بی ہوتی ہے۔ تنبہ کا بیج، ادرک، کالی مرچ، کشمش، ہریڑ، انگور، کھانے سے بادیت ختم ہوتی ہے اور خون بڑھتا ہے۔

بادی چیزیں بہت زیادہ نہ کھائیں جیسا کہ آلو، گوبھی، شکر کندی، گنا، سوئیاں، کھیر، چاول، تربوز، کیلا، عربی، پھنڈی، ملک شیک، کچی لسی، دہی بھلے، فالودہ، میدہ، وغیرہ۔ یہ جسم میں کمزوری اور موٹاپے کا سبب بنتے ہیں۔ان سے گلا خراب ہوتا اور ساون کے موسم میں پیپ والے دانے نکلتے ہیں۔ نیز ان سے کھانسی پیدا ہوتی اور کمزوری آتی ہے۔خاص کر ساون (برساتی، مون سون) کے موسم میں ان چیزوں سے بالکل پرہیز کریں۔اس موسم میں ان کی وجہ سے دانے نکلتے ہیں۔

بہترین مشروب: موسم گرماں میں مشروب کے طور پر املی، انار دانہ، مصری اور آلو بخارہ کا شربت گھر بنا کر استعمال کریں۔ یہ وزن کم کرتا، گرمی ختم کرتا اور خون زیادہ کرتا ہے۔اسے جسم میں اور جوڑوں میں درد بھی نہیں ہوتا ہے۔اس لئے کہ یہ بادی نہیں ہوتا بلکہ خشک سرد ہوتا ہے۔گاجوں کے موسم میں گاجر زیادہ کھانا اور انار کے موسم میں انار زیادہ کھانا چہرے پر سرخی لاتا ہے۔ میں نے اس مشروب کو تلاش کرنے میں بہت سال لگائے ہیں۔ میں اس شربت کو بہت پسند کرتا ہے۔ یہ سرخ سیل پیدا کرنے کے لئے ہے۔ یا کسی فروٹ کا جوس پیا کریں۔ بوتل اور بازاری تمام ڈرنک سے پرہیز کریں۔ان میں رنگ اور کیمیکل ملے ہوتے ہیں۔

روزہ (fasting): ہفتہ میں ایک دن روزہ رکھنا معدہ کے لئے بعد حد مفید ہے۔ پیروار کا روزہ رکھنا سنت بھی اور صحت کے لئے بے حد مفید بھی ہے۔اسی طرح ہفتہ میں ایک دو دن کسی ایک وقت کا کھانا ترک کر دینا بھی صحت کے لئے اچھا ہے۔ اگر کھانے کا وقت آیا اور آپ کو کسی بھی وجہ سے بھوک نہیں لگتی تو آپ اس وقت کا کھانا ترک کر دیں۔ یہ عقل مندی ہے۔ معدہ پر بوجھ ڈالنا بہت اچھا ہے۔ اگر آپ کو موشن لگے ہیں تو بھی کھانا ترک کر دیں۔ اگر رات کو خوب پیٹ بھر کر کھانا کھایا ہے تو صبح کا ناشتہ ترک کر دیں۔ اگر رات کو کسی شادی پر خوب کھانا کھا لیا ہے تو دو وقت کا کھانا چھوڑ دیں۔ اپنے جگر پر رحم کھائیں۔ بہت زیادہ کھا کھا کر اپنی زندگی تباہ نہ کریں۔

ایکسر سائز: ہر روز صبح ۱۱ منٹ پوری طاقت کے ساتھ دوڑنا انسان کی دماغی اور جسمانی صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ ہمیشہ صحت مند رہنے کے لئے ایکسر سائز سب سے زیادہ ضروری ہے۔ سب سے زیادہ بہتر ہے کہ آپ گھر ٹریڈ مل لائیں اور اس پر صبح 11 منٹ دوڑیں۔ ایکسر سائز انسان ہمیشہ فیٹ رہتا ہے۔ ورزش کھانا کھانے سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ جم جائیں، صحت پائیں۔ جو لوگ ایکسر سائز نہیں کرتے ان کے جسم عورتوں کی طرح نرم و نازک ہوتے ہیں۔ وہ بار بار بیمار ہوتے رہتے ہیں۔ ایکسر سائز سے اپنے جسم کی طاقت کو دن بدن بڑھائیں اور مضبوط انسان بنیں۔ اچھی صحت کے لئے اچھی غذا کے ساتھ ایکسر سائز ضروری ہے۔

بہت ہی زیادہ کام کرنا مضر صحت ہے: جب تھک جائیں، تو آرام کریں۔ تھک جانے کے بعد بھی کام نہ کرتے رہیں۔ کچھ اپنا آپ پر رحم کھائیں۔ آپ پر آپ کے سواء کوئی رحم نہیں کر سکتا۔ آپ آرام کا بھی خیال رکھیں۔ جسم کو اپنی آپ کو مرمت کرنے کے لئے وقت دیں۔ بہت زیادہ کام کر کر کے اپنی صحت کو تباہ و برباد نہ کریں۔ اپنے آپ کو پریشان مت کریں۔ اپنے آرام کا خصوصی خیال رکھیں۔ یہ سمجھدار لوگوں کی عادت ہے۔ دوپہر کو قیلولہ کرنا ہر صورت میں لازمی ہے۔ یہ آپ کو جلد بوڑھا نہیں ہونے دے گا اور ڈپریشن میں مبتلا نہیں ہونے دے گا۔ جس طرح بالکل کام نہ کرنا اور ایکسر سائز نہ کرنا مضر صحت ہے۔ اسی طرح بہت زیادہ کام کرنا اور بے حد محنت کرنا بھی مضر صحت ہے۔ میانہ روی سب سے بہتر ہے۔ کام کریں، وہ بھی مناسب۔ اپنی صحت کی خود فکر کریں۔ ہر کام اور عادت میں میانہ روی بہتر ہوتی ہے۔ ہر کام کو وقت دیں۔

اچھی نیند لیں: رات ۱۰ بجے سونے اور صبح جلدی اٹھنے کی عادت ڈالیں یعنی 4 بجے۔ لیٹ سونا، 8 گھنٹے سے کم سونا اور بہت زیادہ سونا، صبح کے وقت اور مغرب کے وقت سونا صحت کے لے اور ہاضمہ کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔ جب سونے کا وقت قریب آئے تو موبائل، لائیٹ اور ٹی وی بند کر دیں۔ دوپہر 2 یا 3 بجے قیلولہ کریں۔ اچھی صحت کے لئے اچھی نیند ضروری ہے۔

مالش: رات سونے سے قبل دونوں پاؤں کے نیچے اور ناف کے اندر زیتون کے تیل یا ناریل کا تیل کی مالش کرنے سے آپ کو تمام زندگی جوڑوں کا درد نہیں ہوگا، پاؤں میں جلن نہیں ہوگی اور ہاضمہ خراب نہیں ہوگا۔ یہ لمبی زندگی کا راز ہے۔ زیتون اور انجیر لمبی صحت مند زندگی کے لئے ضروری ہیں۔ یہ مالش بہت سے لوگوں کی صحت کا راز ہے۔ آپ بھی کریں اور تمام زندگی صحت مند رہیں۔

جنسی کمزوری اور بانجھ پن: مردانہ اور زنانہ طاقت کو ہمیشہ قائم رکھنے کے لئے ہر روز رات کے کھانے کے دو گھنٹے بعد ایک پاؤ دودھ میں ایک مٹھی بھر پھولمکھانے کھانا ہر انسان کے لئے ضروری ہے۔ گرم دودھ میں ایک مٹھی پھولمکھانے ڈال کر رکھ دیں اور کچھ دیر بعد چمچ کے ساتھ کھالیں۔ اس کے سواء گوشت اور کھجور کا پہلے ذکر ہو چکا۔ وہ بھی مردانگی کے قیام کے لئے ضروری ہیں۔ مچھلی سب سے زیادہ مردانہ طاقت کو بڑھاتی، ہے۔ دیسی گھی بھی کم فائدہ نہیں کرتی، ڈرائی فروٹ بھی مردانہ طاقت کے لئے لاجواب ہیں۔ ان شاء اللہ، ان تین چیزوں کی وجہ سے زندگی پر لطف رہے گی اور آپ اولاد سے محروم نہیں ہوں گے۔ گوشت، دیسی گھی، کھجور اور کشمش مردانہ طاقت کے لئے بے مثل چیزیں ہیں۔ مردانہ طاقت کے لئے دیسی گھی کی پنجیر گری میوہ جات ڈرائی فروٹ والی بنا سکتے ہیں۔ وزن کم کرنا، ایکسر سائز کرنا، نیند اچھی رکھنا، زیادہ فاقے نہ کرنا، بہت زیادہ نہ کھانا بھی مردانہ طاقت پر گہرا اثر رکھتے ہیں۔ آپ کا جسم جتنا مضبوط ہوگا اتنی ہی آپ میں مردانہ طاقت ہوگی۔

بہت زیادہ کھانے سے بچیں: جب معدہ خراب ہو یا موشن لگے ہیں تو فاقہ کریں، کچھ نہ کھائیں۔ فاقہ کرنا بھی ایک دواء ہے۔ یہ سنت بھی ہے۔ وہ مرض جو زیادہ کھانے سے پیدا ہوئی وہ فاقہ کرنے، کچڑی، فروٹ اور دلیہ کھانے سے صحیح ہو جاتی ہے۔

صحت کی شدید فکر سے بچیں: جب بیمار ہوں، تو زیادہ دل پر نہ لیں۔اس سے زیادہ پریشان نہ ہوں۔صبر کریں۔آرام کریں۔دواء لیں۔دعا کریں۔تلاوت کریں۔ ان شاء اللہ ٹھیک ہو جائیں گے۔ہر چیز کو ذہن پر سوار کر لینا صحت کے لئے مضر ہے۔

ڈپریشن: آپ نے یہ فیصلہ کر لینا ہے کہ آپ نے اپنے دماغ کو پریشان، غمگین، اداس، ناامید، دباؤ، شدید فکر میں نہیں جانتے دینا۔یہ عادت آپ کو ڈپریشن سے بچائے گی۔اگر کوئی مشکل بنی ہے، تو کسی کامیاب بڑے انسان سے مشورہ کریں اور مسلسل اس کا حل تلاش کریں، ان شاء اللہ، اس مشکل کا حل مل جائے گا۔صبر کریں اور دھیرج رکھیں، ہر کام اور مراد اپنے وقت پر پوری ہوتی ہے، اگر کوشش اور دعا کی جائے۔سورت الوضحیٰ کی اا بار ہر روز تلاوت ڈپریشن اور مشکلات کو ختم کرتی ہے۔نیٹرم میور دواء ڈپریشن کا یقینی مجرب علاج ہے۔تنہائی سے بچیں۔اپنے آپ کو خوش رکھنا سیکھیں۔بہت بے وقوف، انتہائی جاہل، فسادی، بے حد متکبر، بالکل ناکام، انتہائی منفی سوچ کے حامل، بہت حریص، بہت ہی مطلب پرس اور بدنسلے لوگوں سے دور رہیں۔اچھے سمجھدار علم والے کامیاب ہمدرد نیک صفت انسانوں کے پاس بیٹھا کریں۔زیادہ وقت موبائل اور لیپ ٹاپ پر نہ گزاریں۔پاک صاف خوبصورت رہیں۔ماسٹر بیشن اور پولیوں کے قطرے بھی ڈپریشن کا سبب ہیں۔بہت زیادہ کھانا اور بہت کم کھانا بھی ڈپریشن کا سبب ہے۔حد سے زیادہ محنت کرنا بھی ڈپریشن کا سبب ہے۔خون کی کمی بھی ڈپریشن کا سبب ہے۔گناہ بھی ڈپریشن کا سبب ہے۔نجاست اور ناپاکی بھی ڈپریشن کا سبب بنتی ہے۔قرآن، مسجد، اللہ تعالی کی یاد، رسول اللہ ﷺ کی یاد سے دوری بھی ڈپریشن کا سبب ہے۔کوئی بھی بڑا فیصلہ کرنے سے پہلے کامیاب سمجھدار علم تجربہ والے ہمدرد لوگوں سے مشورہ لازمی کریں۔غلط فیصلے بھی ڈپریشن کا سبب ہے۔مشورہ فیصلہ میں غلطی سے بچاتا ہے۔بلاوجہ مسکرانے اور اپنے ہمدرد لوگوں کے ساتھ اپنی مشکلات اور مسائل شیئر کرنے کی عادت بنائیں۔اچھے مخلص ہمدرد سمجھدار کامیاب لوگ اس دنیا میں اللہ تعالی کی رحمت ہیں۔ہر انسان دوست رشتہ مشورہ بات کرنے کے لائق نہیں ہوتا۔دنیا میں 10 فیصد اچھے ہمدرد سمجھدار علم تجربہ والے کامیاب لوگ بھی موجود ہیں۔وہ مدد کرتے ہیں۔کامیابی ملتی ہے، اس کے لئے علم، ہنر، کامیاب لوگوں کا مشورہ اور ساتھ، مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ہر مراد پوری ہوتی ہے مگر وہ جتنی بڑی مراد ہے اتنا ہی زیادہ وقت پورا ہونے پر لگائے گی۔ہمت نہ ہاریں کوشش کرتے رہیں، آپ اپنی مراد، دلی خواہش، دولت، شہرت، نیک نامی اور مقصود کو حاصل کر لیں گے۔

کسی کا مال ناحق کھانا، ہر ایک کی چاپلوسی کرنا، کسی پر ظلم کرنا، جھوٹ بول کر اپنا مال بیچنا، خریدار کو دھوکہ دے کر اپنی دو نمبر چیز بھی ایک نمبر بنا کر دینا آپ کو ڈپریشن میں مبتلاء کرے گا۔یہ دنیا اس کی ہے جو ذرہ برابر بھی کسی پر ظلم نہیں کرتا، تو کیا وہ اپنی مخلوق پر کسی دوسرے کو ظلم کرنے دے گا، نہیں۔

صحت مند لوگوں کے لئے بیلنس صابری ڈائیٹ پلین کی بنیادی وجوہات اور ان کے غذائی اجزاء کی تفصیلات؟

یہ اوپر صحت مند لوگوں کے لئے جو ڈائٹ پلین ذکر ہوا ہے، یہ میرا ذاتی ڈائیٹ پلین ہے۔میں خود اس کو فالو کرتا ہوں۔ہر صحت مند انسان کو اس پر عمل کرنا چاہئے۔ آپ نے ہر ڈاکٹر کی زبان پر متوازن غذا کے بارے میں سنا ہو گا مگر کسی نے اس کی تفصیلات کے بارے میں ابھی تک بیان نہیں کیا۔میں نے اس کو اس کی مکمل تفصیلات کے ساتھ لکھ دیا ہے۔اس ڈائیٹ پلین کو بنانے کی چند وجوہات ہیں۔وہ یہ ہیں:

1۔روزانہ کی غذائی ضرورت کو پورا کرنے والی ڈائیٹ: ہر روز ایک انسان کو کم از کم 225 گرام کاربوہائیڈریٹ، 56 گرام پروٹین، 20 گرام فیٹ، 25 گرام فائبر، 50 گرام شوگر، 21 ملی گرام آئرن، 2300 ملی گرام سوڈیم، 4700 ملی گرام پوٹاشیم، 400 ملی گرام میگنیشیم، مرد کے لئے 90 اور خواتین کے لئے 75 گرام وٹامن C، کی ضرورت ہوتی ہے۔غذا ایسی ہونی چاہئے جو ان سب کو شامل ہو اور ان سب کی مناسب مقدار کو پورا کرتی ہو۔میں نے جو ذکر کیا ہے وہ ان سب کی مقدار کو پورا کرتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹس (جو سب سے زیادہ روٹی میں ہوتا ہے)، پروٹین (جو سب سے زیادہ گوشت، انڈا دیسی گھی اور دالوں میں ہوتا ہے) اور چکنائی (چربی) وہ غذائی اجزاء ہیں جو ہمیں ہر روز گراموں میں چاہئے۔ان میں کاربوہائیڈ یٹس سب سے زیادہ پھر پروٹین پھر چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے۔آخر میں فائبر کا نام آتا ہے۔فائبر غذا ہو ہضم کرنے کے لئے بے حد ضروری ہے۔

وٹامن اور منرل وہ ہیں جو ہر روز کم مقدار یعنی ملی گرام میں چاہئے۔

کاربوہائیڈریٹ ہمیں اناجوں مثلاً گیہوں، چاول، مکئی، باجرا، جو، جوار، اور جئی سے ملتا ہے۔نیز آلو، شکر قند، سوجی، میدہ شفتالو اور ان سے بنی چیزوں سے ہمیں دستیاب ہوتا ہے۔شکر بھی کاربوہائیڈریٹ ہی کی ایک قسم ہے اس لیے شکر ہمیں مٹھاس کے علاوہ توانائی بھی دیتی ہے۔تاہم فربہ آدمیوں کو شکر لینے سے روکا جاتا ہے تاکہ ان کے جسم کو مزید ایسی غذا نہ ملے جو موٹاپے کو بڑھادے۔

پروٹین ہمیں گوشت، انڈے، دودھ، سویابین اور تمام دالوں سے ملتے ہیں۔ معاشی طور پر کمزور طبقے میں عموماً اناجوں کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ایسے افراد میں پروٹین کی کمی کے اثرات نظر آتے ہیں۔خاص طور سے بچے اس کی کمی کی وجہ سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ جسم کی بڑھوتری اور نشو و نما کے لیے پروٹین کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔اگر بچے

محض روٹی یا چاول کھا کر گزارا کرتے ہیں تو ان کی نشو و نما متاثر ہوتی ہے۔ایسے بچے کا نہ صرف جسم بلکہ ذہن بھی کمزور رہتا ہے۔پاکستان میں غریب اور مڈل کلاس طبقہ پروٹین کم کھاتا ہے۔اس وجہ سے ان کی جسمانی اور ذہنی نشو نما کم ہوتی ہے۔ عموماً ان کے قد بھی چھوٹے ہوتے ہیں۔زیادہ تر لوگ روٹی اور چاول کھاتے ہیں۔یہ بہت غلط طریقہ کار ہے۔ اس سے جسم میں پروٹین اور چکنائی کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔اس لئے غذا میں ہر روز انڈا، دیسی گھی، گوشت اور دال شامل کرنا سب کے لئے ضروری ہے۔

الحمد للہ، میں نے پروٹین کی اہمیت اور فوائد پر بہت ہی جامع شاندار مضمون لکھا ہے۔وہ میں کتاب صابری مٹیریا میڈیکا کے اسباب امراض میں شامل ہے۔آپ اسے ضرور پڑھنا۔بے حد مفید ہے۔

چربی یا چکنائی کو ہم مکھن، دودھ، دیسی گھی، زیتون اور ناریل کا تیل، سرسوں کا تیل، ڈرائی فروٹ (مغزیات)، سے حاصل کرتے ہیں۔زیادہ چکنائی کھانے سے وزن بڑھتا ہے۔کم زچکنائی کھانے سے ڈپریشن ہوتی ہے اور نیند کم ہو جاتی ہے۔

ذیل میں کچھ ایسی معلومات لکھی ہیں جو آپ کے علم میں اضافہ کریں گی. متوازن غذا میں پائے جانے والے غذائی اجزاء ہمارے جسم میں کیا کیا کام کرتے ہیں آ ییے ذرا نظر ڈالتے ہیں.

کاربوہائیڈریٹس : ہمارے جسم کو طاقت فراہم کرتا ہے

پروٹین : ہمارے جسم میں نئے سیل، ٹشوز اور ہارمونز پیدا کرتا ہے

فیٹس : مختلف بیماریوں سے لڑنے کے لیے جسم کو تیار کرتا ہے اور طاقت دیتا ہے

منرل : ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے. جسمانی اور ذہنی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے

پانی : جسم میں دوسرے اجزاء کی کارکردگی اور جسمانی حرارت کو برقرار رکھتا ہے

وٹامن : دوسرے نیوٹرینٹس کو عمل کرنے میں، بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں اور خراب سیل اور ٹشوز کو صحیح کرنے میں مدد دیتا ہے

ایکسرسائز: ہضم شدہ غذا کو مکمل طور پر جسم کا حصہ بنانے میں مدد کرتی ہے۔

اچھی،بروقت نیند: غذا کا مکمل طور پر ہضم کرکے فضلہ اور فاسد مواد کو باہر نکالنے میں مدد کرتی ہے۔

ہر روز نہانا: ہاضم کو تیز اور بھوک کو بہت بناتا ہے۔ذہن کو فریش رکھتا ہے۔

اللہ تعالی نے اس دنیا میں مختلف انواع و اقسام کے پودے، درخت، پھول، پھل، سبزیاں، میوہ جات اور جانور پیدا کیے اور انھیں انسان کی خوراک کا ذریعہ بنایا۔

جس طرح ایک گاڑی کو کام کرنے کے لیے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔جب تک اس کا ایندھن پورا نہ ہو اور اس کی حالت اچھی نہ ہو وہ ٹھیک طریقے سے کام نہیں کرسکتی۔ بالکل اس طرح انسانی جسم کو گروتھ اور نشو و نما کے لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے اور ہمیں توانائی یعنی انرجی خوراک سے ملتی ہے۔اگر ہماری غذا متوازن ہو تو ہمارے جسم کی کارکردگی اور نشو و نما بھی بہتر اور اچھی ہوتی ہے۔

انسانی جسم کو اپنا کام بہتر طریقے سے سرانجام دینے کے لیے نیوٹرینٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔نیوٹرینٹس ہمارے جسم کے ہر عضو کے لیے بے حد ضروری ہیں . یہ انرجی کا اہم ذریعہ ہونے کے علاوہ جسم میں ہونے والے اہم میکانزمز میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔اگر فوڈ کو گروپس میں تقسیم کیا جائے تو مجموعی طور پر فوڈ گروپس چھ (6) بنتے ہیں۔ایک پرفیکٹ اور بیلنسڈ ڈائٹ جو ہمارے جسم کی ضرورت ہے وہ ان چھ گروپس کے فوڈ آئٹمز سے مل کر بنتی ہے:

1۔کاربوہائیڈریٹس، 2۔پروٹینز، 3۔فیٹس، 4۔وٹامنز اینڈ منرلز، 5۔ڈائٹری فائبر، 6۔پانی۔

ایک مکمل غذا جو انسانی جسم کی بہتر کارکردگی نشو و نما اور اسے بیماریوں سے بچانے کے لیے ضروری ہے، ان تمام فوڈ گروپس کا مجموعہ ہوتی ہے۔ایک مخصوص تناسب ان تمام فوڈ گروپس سے لینا ضروری ہے۔

ایک مکمل متوازن غذا میں سب سے پہلے ہم کیلوریز کی ضروری مقدار کا تعین کرتے ہیں۔ہمارے وزن، قد، عمر اور جنس کو مد نظر رکھتے ہوئے کیلوریز کو شمار کیا جاتا ہے۔ایک عام خاتون جو زائد وزن کی نہ ہو، اس کی روزانہ کیلورک ریکوائرمنٹ تقریباً 2000 ہوتی ہے۔ایک عام صحت مند مرد کی کیلورک ریکوائرمنٹ تقریباً 2500 ہوتی ہے۔

متوازن غذا میں کیلورک ریکوائرمنٹ کو پورا کرنے کے لیے ہم کیلوریز کو فوڈ گروپس کے تین بڑے گروپس جنھیں ہم میکرو نیوٹرینٹ کہتے ہیں، میں تقسیم کرتے ہیں۔ ہمارے کیلوریز کا 60-65 فیصد کاربوہائیڈریٹس سے پورا ہونا چاہیے کیونکہ یہ انرجی کا اہم سورس ہیں۔10-12 فیصد پروٹینز سے پورا ہونا چاہیے کیونکہ یہ بالوں، ناخنوں، ہڈیوں اور پٹھوں کے لیے ضروری ہیں اور خون کا بھی اہم جزو ہیں۔

اور 20-25 فیصد کیلوریز ہمیں فیٹس سے لینی چاہئیں۔ یہ بھی ہمارے غذا کا اہم جزو ہیں اور ہمیں انرجی مہیا کرنے کے ساتھ سیل گروتھ میں بھی مدد کرتی ہیں۔ بلڈ کولیسٹرول لیول اور بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول رکھتی ہیں۔

وٹامنز منرلز اور ڈائٹری فائبر کو ہم مائیکرو نیوٹرینٹس کا نام دیتے ہیں، یہ بھی جسم کی نشو و نما کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ اور ہمارے جسم میں ہونے والے کیمیکل پروسیسز کا اہم حصہ ہیں۔ وٹامنز اور منرلز زیادہ تر سبزیوں اور پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔

ڈائٹری فائبز نظام انہضام یعنی ڈائجیسٹو سسٹم کے لیے ضروری ہے، یہ بھی سبزیوں پھلوں اور کمپلکیس کاربوہائیڈریٹس میں پایا جاتا ہے۔ پانی بھی ہماری غذا کا ایک اہم حصہ ہے۔ یہ باڈی میں ہونے والے مختلف میکانزمز میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بلڈ پریشر اور باڈی ٹمپریچر کو بھی متوازن رکھتا ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ اور گردوں کا فنکشن بہتر بناتا ہے۔

متوازن خوراک کے لیے تمام فوڈ گروپس میں ریکمنڈڈ ڈائٹری الاؤنس کے مطابق غذا استعمال کریں۔ اور ہر چیز اعتدال میں استعمال کریں اور خود کو بیماریوں سے بچا کر ایک صحت مند زندگی گزاریں۔

❖ کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ)

کاربوہائیڈریٹس جن کا دوسرا نام 'شوگرز' ہے، ہماری غذا کا اہم حصہ ہیں۔ یہ جسم کو توانائی مہیا کرتے ہیں۔ ہماری متوازن غذا کا تقریباً 55 سے 65 فیصد حصہ کاربوہائیڈریٹس سے پورا ہوتا ہے۔ ایک میڈیکل ریسرچ کے مطابق 2000 کیلوریز لینے والے انسان کو روزانہ 275 گرام کاربوہائیڈریٹس لینے چاہئیں۔ کاربوہائیڈریٹس کا ایک گرام ہمیں چار کیلوریز دیتا ہے۔

❖ کاربوہائیڈریٹس کو عموماً دو گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے:

Simple carbohydrates

Complex carbohydrates

سمپل کاربوہائیڈریٹس کو ہم (Bad carbohydrates) بھی کہتے ہیں کیونکہ یہ ہماری صحت کے لیے اچھے نہیں ہوتے۔ ان میں فائبر کی مقدار بہت کم ہوتی ہے، اس لیے یہ جلدی ہضم ہو کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں، موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہائی کولیسٹرول، ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر اور دل کی بیماریوں کا باعث بھی بنتے ہیں۔

سمپل کاربوہائیڈریٹس کو مزید تین گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے:

Monosacharrides.

Oligosacharries.

Diasacharrides.

یہ عام طور پر ایک یا دو شوگر مالیکیولز سے مل کر بنتے ہیں جو بہت جلدی ہضم ہو کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور بلڈ شوگر لیولز کو بڑھا دیتے ہیں، انھیں 'ایمپٹی کیلوریز' بھی کہا جاتا ہے کیونکہ ان میں وٹامنز، منرلز اور ڈائٹری فائبر نہیں پایا جاتا۔ یہ صرف ہمیں کیلوریز دیتے ہیں جو ہماری غذائی ضروریات کو پورا کر دیتی ہیں لیکن وہ بنیادی اجزاء فراہم نہیں کرتے جو ہماری گروتھ، نشو و نما اور صحت کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

سمپل کاربوہائیڈریٹس ڈیری پروڈکٹس، بیکڈ پروڈکٹس، بسکٹ، کیک، کینڈیز، سوڈا ڈرنکس اور فرائیڈ فوڈ آئٹمز میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وائٹ فلور، چینی، وائٹ پولشڈ رائس وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس کو (Good carbohydrates) بھی کہا جاتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کی اس قسم میں فائبر شامل ہوتا ہے۔ یہ ہم زیادہ تر پودوں سے حاصل کرتے ہیں۔ یہ دیر سے ہضم ہوتے ہیں اور خون میں شوگر کی مقدار کو جلدی نہیں بڑھاتے۔

ان کے استعمال سے بلڈ گلوکوز لیول متوازن رہتا ہے۔ یہ زیادہ تر سبزیوں، پھلوں، دالوں اور لوبیا وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گندم، جو کا دلیہ اور براؤن رائس بھی کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس کا ذریعہ ہیں۔ غذا میں کمپلیکس کاربوہائیڈریٹس تقریباً 55 سے 65 فیصد تک شامل کریں۔ یہ کاربوہائیڈریٹس پھلوں، سبزیوں، دالوں اور گندم سے حاصل کریں۔ سمپل کاربوہائیڈریٹس کو اپنی غذا سے نکال دیں۔

❖ پروٹین:

پروٹینز انسانی غذا کا ایک اہم جزو ہیں۔ یہ amino acids سے مل کر بنتے ہیں اور ہمارے جسم کی گروتھ اور نشوونما کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ جسم میں ہونے والے کیمیکلز ریکشنز کا ایک لازمی جزو ہیں۔ اس کے علاوہ ٹشوز کو Repair کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

بالوں اور ناخنوں کی صحت کے لیے بھی ضروری ہیں۔ متوازن غذا میں ہماری ٹوٹل کیلوریز کا تقریباً 10 سے 12 فیصد حصہ پروٹینز سے پورا ہونا لازمی ہے۔ 0.8 گرام فی کلو گرام جسمانی وزن کے حساب سے پروٹینز لینے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ ایک انسان جس کا وزن 70 کلو گرام ہو، اسے 58 گرام پروٹینز روزانہ اپنی غذا میں شامل کرنے چاہیے۔ بعض حالات میں پروٹینز کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

چھوٹے بچوں کو پروٹینز کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان کی گروتھ میں پروٹینز کا اہم کردار ہے۔ اس کے علاوہ حمل کے دوران میں بھی پروٹینز کی ضرورت عام لوگوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اور بڑی عمر کے افراد کو بھی پروٹینز کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔

پروٹینز کی دو اقسام ہیں

Plant based

Animal based

پلانٹ بیسڈ پروٹینز ہم پودوں سے حاصل کرتے ہیں اور یہ نٹس میں پایا جاتا ہے۔ بادام، اخروٹ، کاجو، پستہ وغیرہ۔ اینیمل بیسڈ پروٹینز ہم جانوروں سے حاصل کرتے ہیں۔ ان میں دودھ، گوشت، انڈہ، مچھلی، چکن وغیرہ شامل ہیں۔ ہمیں اپنی غذا میں اینیمل اور پلانٹ دونوں سے حاصل ہونے والی پروٹینز شامل کرنی چاہئیں۔

پروٹینز اینٹی باڈیز اور ہارمونز بھی بناتے ہیں، اس لیے یہ امیون سسٹم اور باڈی میٹابولزم کے لیے بہت ضروری ہیں۔ یہ توانائی کا اہم ذریعہ ہیں۔ آپ وزن کم کر رہے ہیں تو غذا میں پروٹینز لازمی شامل کریں۔

متوازن غذا آپ کو نہ صرف بیماریوں سے بچاتی ہے بلکہ بیماروں کو کنٹرول کرنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ اگر آپ شوگر کے مریض ہیں تو اپنی غذا میں پروٹینز کو لازمی شامل کریں۔ یہ بلڈ گلوز کو Stablize کرتے ہیں اور انسولین resistance سے بچاتے ہیں۔

❖ چکنائی (چربی)

فیٹس جسے ہم اردو میں 'چربی' کہتے ہیں، انسانی غذا کا ایک اہم جزو ہے۔ انسٹیٹوٹ آف میڈیسن اینڈ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق روزانہ 30 سے 35 فیصد کیلوریز فیٹ سے غذا میں شامل کرنا ضروری ہیں۔ ایک انسان جس کی کیلورک ریکوائرمنٹ 2000 ہے، اسے 70 سے 80 گرام فیٹس غذا میں شامل کرنے چاہئیں۔ فیٹ ہمیں انرجی مہیا کرنے کے علاوہ ہماری برین گروتھ کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ یہ Fat soluble وٹامنز کو جسم میں جذب ہونے میں مدد کرتی ہے۔ وٹامن A,E,D,K کو جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔

فیٹس کی تین اقسام ہیں:

Saturated fats

Unsaturated fats

Trans fats

سچوریٹڈ فیٹس کمرے کے درجہ حرارت میں ٹھوس حالت میں ہوتی ہے، اس قسم میں گھی، مکھن وغیرہ شامل ہیں۔ ہماری روزانہ کی خوراک میں سچوریٹڈ فیٹس 6 فیصد سے بھی کم ہونی چاہیے، اسے استعمال ضرور کریں لیکن اعتدال میں استعمال کریں۔ کیونکہ اس کا زیادہ استعمال LDL بڑھاتا ہے۔ LDL بیڈ کولیسٹرول ہے۔ جب خون میں اس

کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے تو آرٹریز میں کلوٹنگ کرتا ہے، اور جب خون جم جاتا ہے تو وہ خون کی نالیوں میں سے گزر نہیں سکتا۔ اس کی وجہ سے ہارٹ اٹیک ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔

'ان سچوریٹڈ فیٹس روم ٹمپریچر پر مائع حالت میں ہوتی ہیں اور یہ پلانٹ بیسڈ آئلز ہوتے ہیں۔ مثلاً زیتون کا تیل، کینولا آئل، ناریل کا تیل اور باقی سب تیل شامل ہیں۔ ہمیں اپنی غذا میں یہ سچوریٹڈ فیٹس شامل کرنے چاہئیں۔ سچوریٹڈ فیٹس کو بھی مکمل طور پر نہیں چھوڑنا چاہیے بلکہ ان دونوں کو اعتدال میں استعمال کرنا چاہیے۔ زیتون کا تیل اور دیسی گھی کھانا بنانے کے لیے بہترین ہیں۔

ٹرانز فیٹس، 'ان سچوریٹڈ فیٹس' کی ایک قسم ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں: نیچرل اور آرٹیفیشل۔ نیچرل ٹرانز فیٹس زیادہ تر بیف، مٹن وغیرہ میں پائی جاتی ہے اور آرٹیفیشل ویجی ٹیبل آئلز وغیرہ میں پائی جاتی ہے۔ انھیں ایک پروسیس سے گزار کر بنایا جاتا ہے۔ اس پروسس کو ہائیڈروجینیشن کہتے ہیں۔

یہ فیٹ انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس لئے اسے اپنی غذا سے نکال دیں۔ یہ زیادہ تر فرائیڈ فوڈ آئٹمز میں پایا جاتا ہے اور بلڈ پریشر، ہائی کولیسٹرول لیول اور دل کی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ فیٹ کا ایک گرام ہمیں نو کیلوریز فراہم کرتا ہے جو کاربوہائیڈریٹس اور پروٹینز کے ایک گرام کی کیلوریز سے دوگنا زیادہ ہے۔

❖ وٹامنز اور منرلز:

وٹامنز اور منرلز کو ہم 'مائیکرو نیوٹرینٹس' بھی کہتے ہیں۔ ہمارے جسم کو کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز اور فیٹس کے مقابلے میں ان کی ضرورت کم مقدار میں ہوتی ہے، اس لیے انھیں 'مائیکرو نیوٹرینٹس' کہتے ہیں۔ وٹامنز اور منرلز ہماری غذا کا اہم جزو ہیں۔ یہ ہمیں توانائی مہیا کرنے کے علاوہ ہماری سیل گروتھ میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ خون کی کلوٹنگ میں ان کا کردار بہت اہم ہے۔ ہمارا جسم وٹامنز خود نہیں بنا سکتا اس لیے ہمیں جسم کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے وٹامنز اور منرلز غذا سے حاصل کرنا ہوتے ہیں۔

وٹامنز کی دو اقسام ہوتی ہیں:

چربی میں حل پذیر وٹامنز

پانی میں حل پذیر وٹامنز

واٹر Solubls وٹامنز میں وٹامن بی اور وٹامن سی شامل ہیں۔ وٹامن بی کی مزید بہت سی اقسام ہیں۔ مثلاً وٹامن بی ون، بی ٹو، بی تھری، بی فائیو، بی سکس، بی نائین، اور بی 12۔ اور وٹامن سی کو اسکوربک ایسڈ بھی کہتے ہیں۔

بی وٹامنز کے سورسز میں انڈہ، سی فوڈز، دالیں، نٹس، چھوٹا گوشت، سبز پتوں والی سبزیاں وغیرہ شامل ہیں۔ وٹامن سی امرود اور سٹرس فروٹس جس میں مالٹا، لیموں، گریپ فروٹس وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

چربی میں حل پذیر وٹامنز میں وٹامن A,D,E,K شامل ہیں ان کے سورسز میں بیف لیور، فش اور فش آئلز اور ڈیری پروڈکٹس شامل ہیں۔

❖ منرلز یعنی معدنیات

معدنیات بھی ہمارے جسم کے نارمل فنکشن کے لیے ضروری ہیں۔ منرلز کی دو اقسام ہیں:

میکرو منرلز، ٹریس منرلز

میکرو منرلز کی ضرورت انسانی جسم کو زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ ان میں کیلشیم، سوڈیم، فاسفورس، میگنشیم، کلورائیڈ اور سلفر شامل ہیں۔ یہ سب منرلز ہمارے جسم میں ہونے والے میکانزم میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور جسم کے نارمل فنکشن کے لیے ضروری ہیں۔

ٹریس منرلز کی جسم کو کم مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ آئرن، میگانیز، کوپر، کرومیم، کوبالٹ، آئیوڈین، فلورائیڈ وغیرہ۔

یہ ہمارے جسم میں ہونے والے کیمیکل ری ایکشنز میں انزائم کیٹالسٹ کے طور پر کام کرتے ہیں۔ باڈی کے Ph کو بیلنس رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور یہ خوراک سے حاصل کرنا ضروری ہے۔ یہ دودھ، انڈہ، مچھلی، گوشت، سبزیوں اور پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔

آپ خود کو بیماریوں سے بچا کر صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو متوازن غذا استعمال کریں۔ غذا میں وٹامنز اور منرلز قدرتی ذرائع سے شامل کرنے کی کوشش کریں۔ تازہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کریں۔ فرائیڈ اور پروسیسڈ فوڈ سے اجتناب کریں۔

❖ فائبر (غذائی ریشہ)

ڈائٹری فائبر بھی انسانی غذا کا ایک جزو ہے۔ یہ انسانی جسم میں جذب نہیں ہوتا۔ یہ پودوں کا وہ حصہ ہوتا ہے جسے ہضم کرنے کی صلاحیت انسانی جسم میں نہیں ہے کیونکہ اسے ہضم کرنے کے لیے cellulase انزائم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور یہ انزائم انسانی جسم میں موجود نہیں ہوتا۔ یہ نظام انہضام کی بہتر کارکردگی کے لیے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ یہ وزن کم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اسے کھانے سے بھوک کم لگتی ہے اور (Feeling of fullness) جسے ہم (Satiety) کہتے ہیں، وہ آتی ہے اور ہمیں بھوک کم لگتی ہے جس کی وجہ سے وزن کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ (Gut Health) کے لیے بہت مفید ہے۔ قبض اور آنتوں کے کینسر سے بچاتا ہے۔

ڈائٹری فائبر ہمیں سبزیوں، پھلوں اور دالوں سے حاصل ہوتا ہے۔ ڈائٹری فائبر کاربوہائیڈریٹس کی وہ قسم ہے جو کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز اور فیٹس کی طرح انسانی جسم میں جذب نہیں ہوتا۔ اس لیے یہ بلڈ کولیسٹرول لیول کو مینٹین کرتا ہے اور ذیابیطس کے مریضوں میں خون میں گلوکوز لیول کو برقرار رکھتا ہے جس کی وجہ سے بلڈ گلوکوز لیول ہائی نہیں ہوتا اور انسولین کی مزاحمت سے بھی بچاتا ہے اور دل کی بیماریوں سے بھی بچاتا ہے۔

ڈائٹری فائبر کی دو اقسام ہیں:

Soluble dietary fiber

Insoluble dietary fiber

حل پذیر غذائی ریشہ پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ یہ معدے کی نالی میں جا کر gel کی طرح کا ایک مرکب بناتا ہے جو غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ زیادہ تر جو، باجرہ، مٹر، لوبیا، گریپ فروٹ اور اسپغول میں پایا جاتا ہے اور یہ بلڈ کولیسٹرول لیول کو برقرار رکھتا ہے اور بڑھے ہوئے کولیسٹرول لیول کو کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ذیابیطس کے مریضوں میں انسولین کی مزاحمت کو روکتا ہے اور خون میں گلوکوز لیول کو برقرار رکھتا ہے، اسے بڑھنے سے روکتا ہے اور بڑھے ہوئے گلوکوز لیول کو کم کرتا ہے۔

'ان سولوبل ڈائٹری فائبر' پانی میں حل نہیں ہوتا اور عمل انہضام کی نالی میں دوسرے اجزاء کے ساتھ مل کر خوراک کو معدے اور آنتوں سے آسانی سے گزرنے میں مدد دیتا ہے اور قبض سے بچاتا ہے۔ 'ان سولوبل فائبر' زیادہ تر Whole wheat، سبزیوں اور نٹس میں پایا جاتا ہے۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق ایک نارمل انسان کو ایک دن میں 25 سے 35 گرام ڈائٹری فائبر سولوبل اور ان سولوبل دونوں ذرائع سے اپنی غذا میں شامل کرنا چاہیے۔ یاد رہے کہ آپ خود کو بیماریوں سے بچا کر ایک صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو اپنی غذا میں قدرتی غذائیں پھل، سبزیاں، دالیں لوبیا، گندم اور جو کا استعمال کریں اور خود کو بیماریوں سے بچائیں۔

امیگا 3 فیٹی ایسڈ کو بھی غذا کا حصہ بنائیں۔ اس کے 42 فوائد ہیں۔ سب سے بڑا فائدہ یہ جسم میں چربی بڑھتے نہیں دیتا، مردانہ کمزوری نہیں ہونے دیتا، اور ڈپریشن نہیں ہونے دیتا۔ اس کی تفصیل میرے فیٹی لیور والے مضمون میں ہے۔ وہ میری کتاب "بیماریوں کے علاج" میں ہے۔

❖ پانی

پانی کو اہم نیوٹرینٹ قرار دیا جاتا ہے۔ یہ ہماری غذا کا اہم حصہ ہے اور ہمارے جسم میں اہم میکانزمز کے لیے ضروری ہے۔ پانی کا مالیکیول ایک آکسیجن اور دو ہائیڈروجن مالیکیولز سے مل کر بنتا ہے۔ یہ نیوٹرینٹس کی ترسیل کے لیے ضروری ہے، نیوٹرینٹس کو سیل تک پہنچانے میں مدد دیتا ہے۔ جگر اور گردوں سے زہریلے مواد کے اخراج میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ باڈی ٹمپریچر کو ریگولیٹ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ آکسیجن کو سیل تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جسم میں ہونے والی کیمیکل ریکشنز کا اہم حصہ ہے۔ ہماری باڈی آرگنز اور ٹشوز کے لیے ضروری بھی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پانی زیرو کیلوریز ہونے کی وجہ سے وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کھانے سے پہلے اس کا استعمال بھوک کو کم کرتا ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو متوازن رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ 'یو۔ایس نیشنل اکیڈمی آف سائنسز' کے مطابق عام صحت مند مرد کو دن میں پندرہ اور ایک خاتون کو بارہ گلاس پانی پینا چاہیئں۔ یہ مقدار موسم، ٹمپریچر اور بیماری میں مختلف بھی ہو سکتی ہے۔ عمومی طور پر ایک دن میں کم از کم دس سے بارہ گلاس پانی لازمی پئیں۔ پانی روم ٹمپریچر والا یا نیم گرم پانی کا استعمال کریں۔ صبح نہار منہ کھانا کھانے سے پہلے اور ایکسرسائز کے دوران پانی پینا صحت کے لیے مفید ہے۔

2۔ یہ وزن کم کرنے والا ہے: آج ہر تیسرے شخص کا وزن زیادہ ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہماری غذا میں پروٹین اور فائبر کم ہے، ان دونوں کے مقابلہ میں شوگر اور کارب زیادہ ہے۔ اس سے وزن بڑھتا ہے۔ اس ڈائٹ پلان کو فالوں کرنے سے آپ کا ہر ماہ چار کلو وزن کم ہوتے ہوتے مناسب مقدار پر آ کر ٹھہر جائے گا۔ یہ وزن کم کرنے کے لئے بہترین ڈائٹ پلان ہے۔

اگر آپ کا وزن کم ہے اور آپ اسے زیادہ کرنا چاہتے ہیں تو ہائی پروٹین غذائیں زیادہ کھائیں۔ہر روز 120 گرام پروٹین کھائیں۔

3۔یہ قبض کا خاتمہ کرنے والا ہے: اکثر لوگوں کو قبض کا مرض ہوتا ہے۔اس غذا میں فائبر اور وٹامنز زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ ڈائیٹ پلین وبض ختم کرنے والا بھی ہے۔

4۔یہ بھوک بڑھانا والا ہے: اس سیب، دیسی گھی، انڈا، انجیر، چٹنی، اور آلو بخارہ شامل ہے۔اس سے بھوک ہمیشہ بہتر رہے گی۔

5۔جسم کو بیماروں سے لڑنے اور اپنی مرمت کرنے کی طاقت کو بڑھانے والا۔اس میں پروٹین بھی صحیح مقدار موجود ہے۔

6۔یہ مردانہ طاقت کا خزانہ ہے۔

7۔کھانسی، گلے کی خرابی اور دانت درد کا خاتمہ: اس غذا میں بادی اشیاء نہ ہونے اور ہربڑ ہونے کی وجہ سے یہ غذائی پلین جسم میں بادی پن کو زیادہ نہیں کرے گا، اس سے کھانسی گلے کی خرابی، دانت درد، پیٹ درد، وغیرہ مسائل نہیں بنیں گے۔آپ کمزور بھی نہیں ہوں گے۔

8۔اس میں بار بار زکام لگنے، بخار ہونے بی پی لو ہونے کا علاج ہے۔

9۔اس میں چہرے کی خوبصورتی ہے۔

10۔یہ ڈائیٹ پلین وقت سے پہلے آپ کو بوڑھا نہیں ہونے دے گا۔اس میں سب اشیاء ضروری موجود ہیں۔

11۔ڈپریشن کا علاج: اس میں ڈرائی فروٹ اور پھل کی موجودگی کی وجہ سے یہ ڈپریشن کو ختم کرنے والی غذا بن چکا ہے۔

خلاصہ کلام:

اس بیلنس متوازن صابری ڈائٹ پلین میں تمام ضروری اجزاء ہونے کے ساتھ ساتھ بیماریوں کے بچنے اور مردانہ طاقت کو بہتر رکھنے کے لئے بھی تمام ضروری غذائیں شامل ہیں جو اس کی ڈائٹ پلین کو جامع کامل بناتی ہے۔اللہ تعالی سے رسو اللہ ﷺ کے واسطے وسیلہ سے التجاء ہے کہ وہ اسے قبول فرمائے اور ہر ایک کو نفع دے۔آمین بجاہ النبی الکریم ﷺ۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری گجرات

موٹاپے کا علاج

وزن کم کرنے کے لئے صابری ڈائیٹ پلین (صابری غذائی ترکیب)

میں نے 6 ماہ طویل محنت مشقت کرکے یہ ڈائٹ پلین اور معلومات جمع کی ہیں۔ اس لئے اس کو توجہ سے پڑھ کر یاد کرکے اس سے فائدہ حاصل کریں۔ میں نے یہ ایک مریضہ کا وزن کم کرنے کے لئے کیا تھا۔ الحمد للہ، اس کا 114 سے 100 کے قریب آ چکا ہے۔ اس کے بعد میں نے خود اس پر عمل کرکے اپنا 9 کلو وزن کم کیا ہے۔ اس کے بعد بہت زیادہ مریضوں کے وزن کم کئے ہیں۔ اس لئے یہ ایک مجرب آزمودہ غذائی ترکیب ہے۔ اس کے بعد اس نے اس صابری ویٹ لاس ڈائٹ پلین پر عمل کرنا چھوڑ دیا ہے۔ ہاں، آپ ضرور اس سے فائدہ حاصل کرنا اور دوسروں کو اس کی خبر دینا۔ پاکستان میں موٹاپہ عام ہے۔ موٹاپہ بیماری ہے۔ بلکہ بے شمار بیماریوں کا سبب بھی بنتی ہے۔ یہ وزن کم کرنے کے لئے ڈائٹ پلین میری ریسرچ ہے۔ اللہ تعالی قبول فرمائے۔

اگر آپ کا وزن 70 کلو سے زیادہ ہے یا پیٹ بڑھا ہوا ہے یا آپ اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں یا ہاضمہ بہتر بنانا چاہتے ہیں تو

16 گھنٹے کی فاسٹنگ کریں، اور ناشتہ ختم کردیں، آپ نے صبح کا کھانا نہیں کھانا، دن 2 بجے سے پہلے اور رات 10 بجے کے بعد کوئی چیز کھانی پینی نہیں سواء پانی ہے، یعنی رات 10 سے دوسرے دن 2 بجے تک کچھ بھی نہیں کھانا پینا سواء پانی کے، اسے فاسٹنگ (ڈاکٹری روزہ) کہتے ہیں، یہ وزن کم کرنے اور جگر کو صحیح کرنے میں سب سے زیادہ اہم کردار اداء کرتی ہے۔

اوپر میری بیان کردہ ڈائٹ میں سے صرف روٹی، نان، برڈ، بسکٹ، چاول بند کردیں، یعنی وہ تمام غذائیں جن میں کاربوہائیڈریٹ زیادہ ہوتا ہے، وہ سب بند کردیں سواء دو روٹی کے، کارب اور چینی سے وزن بڑھتا ہے اور اضافی کارب چربی کی شکل میں جسم میں جمع ہو جاتی ہے۔ ایک دن میں دو روٹیاں کافی ہے، ایک روٹی دوپہر کو اور ایک شام کو، مگر روٹی بالکل ختم نہ کریں، اگر روٹی بالکل بند کریں گے تو بی پی لو ہو جائے گا اور لو بی پی سے وزن بڑھتا ہے۔۔ دوپہر اور شام کو ایک ایک روٹی کھائیں۔ بلکہ اس سے بھی بہتر ہے کہ ایک دن میں صرف ایک روٹی کھائی جائے، اور وہ بھی مغرب کے بعد۔

بادی اشیاء سے بالکل پرہیز کریں، یہ وزن تیزی کے ساتھ بڑھائی ہیں اور جسم کو کمزور کرتی ہیں، میں نے اوپر بادی اشیاء کا ذکر کیا ہے۔ چاول، برائلر مرغی، ڈالڈا صوفی ذائقہ بناسپتی گھی اور ہر قسم کا بازاری آئل، گوبھی، عربی، بھنڈی، دال چنا، برگر، شوارمہ، پیزہ، نان، پکوڑے، سموسے، آلو کی ٹکیاں، بڑھ گوشت کے کباب، کو بالکل بند کردیں یہ بادی ہوتے ہیں، جسم میں کمزوری زیادہ کرتے ہیں، خون کم کرتے ہیں اور وزن کو جلدی سے بڑھاتے ہیں۔ تمام وہ غذائی جو آج سے 50 سال پہلے نہیں تھی، وہ سب بند کری دیں، ان میں کیمیکل اور رنگ ہوتے ہیں، جو جسم میں تھکاوٹ اور انفیکشن کرتے ہیں، ان سے وزن بڑھتا ہے۔ اسی طرح چینی اور بیکری کی تمام چیزیں بند کردیں۔

ہر قسم کا ملک شیک وزن بڑھاتا ہے۔ اس لئے اس سے پرہیز کریں۔ نیز بہت زیادہ پھل کھانے سے بھی پرہیز کریں، پھلوں میں میٹھا بہت زیادہ ہوتا ہے، میٹھا وزن بڑھاتا ہے۔ ملک شیک بادی ہوتا ہے۔

دال چینی، لونگ، ادرک لیمن اور پودینہ کا قہوہ بھی وزن کم کرنے میں مددگار ہے۔ دن میں ایک بار وہ بھی پیا کریں۔ اس کا بہترین وقت دن یا رات کے کھانے کے دو گھنٹہ بعد ہے۔ یہ قہوہ جسم سے بادیت کو کم کرکے وزن کم کرتا ہے۔ نیز سالن میں سرخ مرچ کی جگہ کالی مرچ اور ہلدی ڈالیں، یہ دونوں بھی وزن کم کرنے میں مددگار ہیں۔

روٹی کے ساتھ سلاد ضروری کھائیں، یہ وزن کم کرتا ہے اور قبض دور کرتا ہے، سب سے بہتر ہے کہ سلاد روٹی کھانے سے قبل کھائیں۔

اپنی غذا میں دن میں چار بار نصف گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ سیب کا سرکہ اور ایک لیمن ڈال کر پینا لازمی ہے، یہ ایسڈ بڑھا کر وزن کم کرتا ہے۔

پروٹین کی مقدار کو زیادہ کردیں، اس لئے کہ پروٹین وزن کم کرتا ہے، خاص کر انڈے اور دہی۔ اگر آپ کر سکتے ہیں تو ہر روز 200 گرام گوشت سے پروٹین کی مقدار پوری کریں۔

اپنا بی پی کبھی لو نہ ہونے دیں، اس سے وزن بڑھتا ہے اور آرنیکا 200 کا ایک قطرہ بی پی کو نارمل کرتا ہے۔

قبض کبھی نہ ہونے دیں، قبض کو ختم کرنے کے لئے سالن میں دیسی گھی ہمیشہ ڈالا کریں، یہ قبض نہیں ہونے دیتا، قبض سے وزن بڑھتا ہے۔ ہر روز دو چمچ اسپغول کا چھلکا ضروری استعمال کریں، دہی میں دو چمچ اسپغول کا چھلکا ڈال لیا کریں، یہ وزن کم کرنے میں اور قبض ختم کرنے میں سب سے زیادہ معاون ثابت ہوتا ہے۔ ایکسرسائز بھی قبض ختم کرتی ہے۔

ڈپریشن وزن بڑھاتی ہے، اس لئے اپنے آپ کو کبھی بھی پریشان، غمگین، اداس نہ ہوں دیں، اپنے ذہن پر خون قابو ڈالیں، اپنے آپ کو خوش رکھنا سیکھ لیں۔

زیادہ جماع کرنے اور ماسٹربیشن سے پرہیز کریں، ان سے کمزوری ہوتی ہے اور کمزوری سے وزن بڑھتا ہے۔

چینی ہمیشہ کے لئے بند کر دیں، یہ چربی کی شکل میں جسم میں جمع ہو کر وزن بڑھاتی ہے، یہ بادی بھی ہے۔

امیگا تھری فیٹی ایسڈ، کولسٹرول، اور پروٹین وزن کم کرتا ہے۔ اس لئے میں نے اس ڈائٹ میں اخروٹ، انڈے اور دہی شامل کئے ہیں۔

دودھ کے بارے میں میرا مشاہدہ یہ ہے کہ یہ وزن بڑھاتا ہے۔ یہ بادی ہوتا ہے۔ اس لئے جب آپ وزن کم کرنے کی کوشش کر رہے ہوں تو دودھ بند رکھیں۔ لسی بھی بند رکھیں۔ دہی اور دیسی گھی وزن کم کرتے ہیں۔ وہ کھا سکتے ہیں۔

سبزیوں اور دالوں میں سے جو بادی ہیں وہ وزن بڑھاتی ہیں اور باقی سب کم کرتی ہیں۔ اس لئے سوچ سمجھ کر سبزی یا دال کھائیں۔

بڑے گوشت اور برائلر کے سواء باقی سب گوشت وزن کم کرتے ہیں۔

تمام گری میوہ جات اور ڈرائی فروٹ وزن کم کرتے ہیں۔ مگر زیادہ مقدار میں نہیں کھانے۔

ان تمام کاموں اور غذاؤں سے آپ کا وزن کم ہونا شروع ہو جائے گا اور کمزور بھی نہیں ہوگی۔ کارب، شوگر، بادی اشیاء کے سواء میری بیان کردہ باقی تمام اشیاء وزن کم کرتی ہیں۔ خاص کر یہ سب چیزیں: سیب، انجیر، بلیک بیری، آلو بخارہ، گرین ٹی، سیب کا سرکہ، لیمن، مٹن، انڈا، دہی، اسپغول، سلاد وغیرہ سب سے زیادہ تیزی سے وزن کم کرتی ہیں اور خون زیادہ کرتی ہیں۔ ہر وہ کام یا غذا یا چیز کو جسم کو مضبوط کرتی ہے وہ وزن بھی کم کرتی ہے اور چیز جسم کو کمزوری کرتی ہے وہ وزن بھی بڑھاتی ہے۔ کچھ غذائیں وزن کم کرتی ہیں اور کچھ غذائیں وزن بڑھاتی ہیں۔ جیسا کہ چاول وزن بڑھاتا ہے اور اخروٹ وزن کو کم کرتے ہیں۔ اس لئے وزن کم کرنے کے لئے کچھ چیزوں کو بند کرنا اور کچھ چیزوں کو خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے۔

ایکسر سائز زیادہ کریں، 20% تک وزن میں کمی آتی ہے۔ سب سے بہتر ہے کہ دن میں تین بار 40,40,40 منٹ واک کریں۔ اس سے جسم مضبوط ہوتا ہے اور وزن کم ہوتا ہے۔

رات کو زیادہ دیر تک جاگنا بھی وزن بڑھاتا ہے، اس لئے رات کو جلد سونے کی عادت بنائیں۔

خون کی کمی، آئرن کی کمی، کیلشیم کی کمی، مگنیشیم کی کمی، وٹامن B12 کی کمی، وزن بڑھاتی ہے۔ وہ لوگ جو دائمی ڈپریشن میں مبتلاء ہیں، ان کے جسم میں خون بلکہ ہر چیز کی می واقع ہو جاتی ہے۔ جس سے کچھ عرصہ بعد ان کا وزن بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ اس لئے اگر آپ ڈپریشن میں ہیں تو نیٹرم میور سے اس کا علاج کریں۔ اگر ڈپریشن کی وجہ سے خون کی کمی ہو چکی ہے تو 100 گرام بکرے کی کلیجی، اور دیسی گھی سے دور کریں۔ ہر روز 100 گرام کلیجی 3 ماہ تک کھائیں۔ سالن میں اور روٹی پر لگا کر دیسی گھی کھائیں۔ نیز جو لوگ ماسٹر بیشن بہت زیادہ کرتے ہیں یا کسی کو دو بوتل خون دیتے ہیں یا جن کا بڑا ایکسیڈنٹ ہوتا ہے یا جو عورت اچھی غذا کے بغیر بچا پیدا کرتی ہے یا شادی کے ایک سال تک بہت زیادہ ہمبستری کرنے سے، ان سب میں خون کی کمی ہو جاتی ہے پھر ان کا وزن بڑھنے لگتا ہے۔ اس لئے وزن کو کم کرنے کے لئے خون کو بڑھانا ضروری ہوتا ہے۔ اس لئے میں نے اس ڈائٹ میں دیسی گھی رکھا ہے جو کیلشیم، کولسٹرول، وغیرہ تمام ضروری خون کے اجزاء کو بڑھائے گا۔ اگر آپ میں کسی بھی وجہ سے خون کی کمی ہو کر وزن بڑھ چکا ہے تو دیسی گھی، بکرے کی کلیجی اور آرنیکا 200 سے خون کی کمی پوری کریں۔ آرنیکا 200 ہر دس دن بعد ایک قطرہ، نصف کپ پانی میں ڈال کر پینا ہے۔ ٹوٹل 10 خوراکیں۔

اہم تریں بات: فاقے کرنے اور ڈائٹ کرنے سے جنسی طاقت کم ہوتی ہے۔ اس لئے جب آپ وزن کم کرنے کے لئے فاقے کر رہیں ہو تو اس بات کی فکر نہیں کرنی کہ آپ کی جنسی طاقت کم ہو رہی ہے۔ جب آپ دوبارہ صحت مند ڈائٹ پر آئیں گے تو جنسی طاقت پہلے سے زیادہ ہو کر واپس آئے گی۔ اس لئے کہ مناسب وزن جسم کو مضبوط کرتا ہے۔ بہت زیادہ کھانے سے اور کم کھانے سے جنسی طاقت کم ہوتی ہے اور بانجھ پن آتا ہے۔ مگر وزن کم کرنے کے لئے غذا کم کرنا لازمی ہے۔ اسی لئے میں نے اس ڈائٹ میں ایک یا دو روٹیوں کھانے کو لازم کی ہیں کہ زیادہ کمزوری ہو کر وزن بڑھانا نہ شروع ہو جائے۔

فائدہ: کم وزن والے اور زیادہ وزن والے لوگ بارعب، خوبصورت اور طاقت ور نہیں ہوتے۔ اس لئے وزن ہمیشہ اتنا رکھیں جتنا آپ کا آپ کی عمر، قد اور جنس کے مطابق بنتا ہے۔ نہ کم اور نہ زیادہ، بلکہ درمیانہ۔ آپ اپنا وزن BMI Calculato کے ساتھ چیک کر سکتے ہیں۔ جو وہ نارمل رینج بتائے، اس کے درمیان ہونا چاہئے۔

چربی اور گوشت میں فرق: چربی جسم کو کمزور کرتی ہے اور گوشت جسم کو مضبوط کرتا ہے۔ اس لئے گوشت کھانے سے وزن کم ہو کر جسم مضبوط ہوتا ہے اور کاربوہائیڈریٹ، چینی، نان، زیادہ کھانے سے جسم موٹا کمزور ہوتا ہے۔ اس لئے جسم کا وزن گوشت سے بڑھائیں، نہ کہ چربی سے۔

نوٹ: جن کا معدہ اور جگر خراب ہوتا ہے، وہ کم بھی کھائیں تو ان کا وزن بڑھتا ہے۔ سلاد، فاسٹنگ، سیب، دیسی گھی، اور اسپغول، وغیرہ سب چیزیں مل کر جگر اور معدہ کو صحیح کر دیں گی اور آپ کا وزن کم ہونا شروع ہو جائے گا۔ وزن کے زیادہ ہونے کا ایک بنیادی سبب یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ کا معدہ ایکسر سائز نہ کرنے کی وجہ سے کمزور ہو جائے اور اپنی کمزوری کی وجہ سے تھوڑی غذا کو بھی ہضم نہ کر سکے۔ اس سے بھی وزن بڑھنے لگتا ہے۔ اس لئے ایکسر سائز سے اپنے جسم اور معدہ کو مضبوط رکھیں۔ تاکہ آپ کا وزن نہ بڑھے۔

نوٹ: رات کو بھی زیادہ کھالینے سے معدہ خراب ہو کر بھی احتلام ہو جایا کرتا ہے۔ اس لئے کچھ کوئی چیز مناسب مقدار میں کھالیں تو دوسری چیز فوراً نہ کھائیں بلکہ ۴،۳ گھنٹے کا فاصلہ کرکے کھایا کریں۔ اسی طرح ایک وقت میں ہی بہت زیادہ دودھ پی لینے سے موشن بھی لگ جایا کرتے ہیں۔ بہت زیادہ گوشت کھانے سے کولسٹرول ہائی ہو جانے سے دردسر بھی شروع ہو جایا کرتا ہے۔

نوٹ: آپ یہ بات ہمیشہ یاد رکھنا کہ دنیا کی کوئی بھی چیز صحیح فائدہ اس وقت کرتی ہے جب آپ اس کو مناسب مقدار میں جو نہ کم ہو اور نہ ہی زیادہ ہو، کھایا کریں اور مسلسل ہر روز کھایا کریں تب وہ غذا صحیح فائدہ دیتی ہے۔ کسی چیز کو بہت کم مقدار میں کھانا یا بہت زیادہ مقدار میں کھانا صحت کے لئے کوئی فائدہ مند ثابت نہیں ہوتا۔ اس لئے ہر چیز کو روزانہ درمیانہ مناسب مقدار میں کھایا کریں۔ جب جب بھی کھایا کریں تب مناسب مقدار میں کھایا کریں۔ جیسا کہ کیلے 3 عدد، کھجور 7 عدد، دودھ ایک پاؤ، روٹی ایک، چاول ایک پلیٹ، گوشت 200 گرام، دہی ایک پاؤ، سبزی سالن ایک ڈش، مچھلی ایک پاؤ، شہد صرف ایک چمچ، زیتون صرف دو چمچ، بادام ۱۱ یا ۲۱، وغیرہ۔ اس کتاب ہر چیز کی مقدار بتائی گئی ہے۔

وزن کم کرنے والی اشیاء کھانے، وزن بڑھانے والی غذاؤں سے پرہیز کرنے، مناسب کھانے، فاسٹنگ کرنے، ایکسر سائز کرنے، اچھی نیند لینے، خون کی کمی دور کرنے سے، ڈپریشن فری رہنے سے وزن کم ہوتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے صرف اور صرف ہر ایک کھانے والی چیز کو بند کرنا کافی نہیں ہوتا ہے، بلکہ یہ ایک عذاب بن جائے گا۔ صحیح غذائیں کھائیں، مناسب وقت پر کھائیں، مناسب وقفہ سے کھائیں، وزن کم کرنے والی غذائیں کھائیں، وزن بڑھانے والی غذا سے پرہیز کریں، ایکسر سائز کریں، آرام اور نیند حاصل کریں، ڈپریشن فری رہیں، خون کی مقدار کا خیال رکھیں، کم ہمبستری کریں، ماسٹر بیشن اور زنا سے بچیں تب جا کر وزن کم ہوگا۔ یعنی وزن کم کرنے والے تمام فارمولوں پر عمل کرنے سے وزن کم ہوگا۔ غذاؤں کے بارے میں علم کے ساتھ عمل کریں گے تو آسانی ہوگی ورنہ نقصان ہوگا۔

وزن کم کرنے کے لئے معدہ کو صحیح رکھنا ضروری ہے۔ اکثر لوگوں، لڑکیوں اور ڈائیٹیشنز کی عادت ہے کہ وہ خشک چیزیں اور قہوے پلا پلا کر مریض کا معدہ تباہ اور برباد کرکے اس کا وزن کم کرتے ہیں، بھوک ختم کرتے ہیں، کمزوری کرتے ہیں اور خون کی کمی کر دیتے ہیں۔ یہ غلط نقصان دہ طریقہ کار ہے۔ نیز بار بار موشن لگا کر وزن کم کرنا بھی غلط طریقہ کار ہے۔ صرف صحیح وہ طریقہ کار ہے جو میں نے اس مضمون میں ذکر کر دیا ہے۔ اس سے معدہ خراب نہیں ہوگا اور خون کی کمی نہیں ہوگی۔ آپ کو یوٹیوب اور گوگل پر وزن کم کرنے کے بہت سے غلط طریقہ کار مل جائیں گے۔

الحمدللہ، میں یہ وزن کم کرنے کے لئے صابری ڈائٹ پلین کیٹو ڈائٹ سے بھی زیادہ اچھا ہے۔ کیٹو ڈائٹ میں بادی اشیاء شامل ہیں جو وزن بڑھائی ہیں، اور کاربوہائیڈریٹ بالکل بند ہے جو بی پی لو کرتی ہے۔ میری ڈائٹ پلین میں مناسب مقدار میں کارب شامل ہے۔ وہ دو روٹیاں ہیں۔ دو روٹیوں سے تقریباً 200 گرام کارب حاصل ہوگا۔ یہ مناسب مقدار ہے۔ میں نے بادی اشیاء تمام کی تمام بند کر دیں ہیں۔ یہ وزن کم کرنے کے لئے ایک بیلنس ڈائٹ بن گی ہے۔ الحمدللہ، سب کچھ اللہ تعالی کے فضل و کرم سے ہے۔ ہاں، میں نے ماڈرن دور کی مصنوعی کیمیکل والی غذائیں بھی بند کی ہیں۔ نیز خون کی می پر بھی فوکس کیا ہے۔ نیز، ان تمام اسباب کو بھی بتایا ہے جو وزن بڑھاتے ہیں۔ اس لئے میری ڈائٹ کیٹو ڈائٹ سے بہتر ہے۔

ان سب مختصر باتوں کی مکمل تفصیل یہ ہے:

1. لنچ (دوپہر کا کھانا، یعنی دن 2 بجے کا کھانا) میں چار انڈے، زردی کے ساتھ۔ ایک پاؤ دہی۔ سلاد ایک مکمل پلیٹ۔ پانی۔ 1200 ملی گرام امیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کے لئے 7 عدد اخروٹ۔ دو مورنگ کے کیپسول۔ ایک دیسی گھی والی روٹی اور ایک ڈش سالن۔ سالن میں ایک چمچ دیسی گھی ڈالیں۔ پروٹین زیادہ ہونے کی وجہ سے تمام دن بھوک کم لگے گی اور وزن کم ہونا شروع ہو جائے گا۔ آپ نے صبح کے وقت کچھ بھی نہیں کھانا پینا بلکہ رات 10 سے دن 2 بجے تک ڈاکٹری روزہ میں رکھنا ہے، جس میں پانی کے سواء کسی چیز کے کھانے پینے کی اجازت نہیں ہے۔ آپ نے میدہ، نان، بریڈ، پیزہ شوارمہ، دہی بلے اور چاول سے مکمل پرہیز رکھنی ہے۔ اخروٹ میں امیگا تھری زیادہ ہونے کی وجہ سے وزن کم ہوگا۔ صبح کچھ بھی نہیں کھانا۔
2. عصر کے وقت 1 عدد سیب، 2 عدد کیلے، 7 عدد سکری کھجور 3 عدد ہریڑ کا مربہ (پانی کے ساتھ دھو کر اوپر سے میٹھا اتار لیں)، 3 عدد انجیر، اور 11 عدد بادام یہ دونوں رات کو پانی میں بھگو کر رہے ہوں۔ یہ تمام اشیاء وزن کم کرتی ہیں۔ سیب ہاضم بہتر کرکے، کیلا پیٹ صاف کرکے، کھجور میگنیشیم زیادہ کرکے، ہریڑ بلغم نکال کر، انجیر قبض دور کرکے، بادام آنتوں کو نرم کرکے وزن کم کرتے ہیں۔
3. رات کو شروع شروع میں دو روٹیاں (یا دن کو ایک اور رات کو ایک)، سبزی کا سالن اور دال کا سالن کے ساتھ کھائیں۔ دوسرے ماہ میں صرف ایک روٹی کر دیں۔ آپ شروع سے ہی ایک روٹی کر دیں، تو زیادہ بہتر ہے۔ اس لئے کہ ایک روٹی میں صرف 100 کاربوہائیڈریٹ ہوتا ہے، یہ ایک دن کی کاربوہائیڈیٹ کی نصف سے کم مقدار ہے۔ جب کہ سائنس کے مطابق ایک دن میں کم از کم 225 گرام کاربوہائیڈریٹ کھانا چاہئے۔ ہاں، اگر آپ کو بہت

زیادہ روٹیاں کھانے کی عادت ہے تو ہر مہینے ایک روٹی کم کرتے جائیں حتیٰ کہ صرف ایک روٹی رہ جائے۔ اس طرح مکمل دن میں صرف دو ہوں جائیں گی۔ تیسرے ماہ سے دوپہر کی روٹی ختم کر کے صرف رات کو ایک روٹی رہنے دیں۔ گو بھی آلو عربی اور بھنڈی کے سواء کسی بھی قسم کی سبزی کا سالن۔ ہفتے میں دو بار پالک ضرور بنائیں۔ رات کی ایک روٹی کبھی بھی ختم نہیں کرنی ہے، اس سے بی پی لو ہو جائے گا، کم از کم ایک روٹی کھانا ہر صورت میں ضروری ہے، یہ بات یاد رکھنا کہ روٹی بالکل چھوڑنے سے بی پی لو ہو جاتا ہے، یہ صحت کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔ اس لئے ڈائٹ میں ایک دن میں ایک روٹی کھانا ضروری ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹ ہے۔ ہفتہ میں دو بار مچھلی ضرور بنائیں۔ ہفتہ میں ایک بار بکرے کا گوشت ضرور بنائیں ۔پودینہ، انار دانہ، ادرک، اور آلو بخارہ کی چٹنی، بھی رات کو کھانا بہت ہی مفید ہے، جس کو اوپر ذکر کر دیا ہے۔ رات کو کسی قسم کی دال یا کالے چنے یا لوبیا یا سبز پتوں والی کوئی بھی سبزی بنالیں۔

4. صبح دوپہر روٹی نہیں کھانی، یہ صرف رات کو کھانی ہے۔ ان کے کھانے کا وقت شام کا ہے۔ یہ چار چیزیں روٹی، چاول، میدہ، اور میٹھا چربی زیادہ کرتی ہیں۔ اس ڈائٹ میں بنیادی طور پر صرف ایک روٹی کھانے کی اجازت ہے۔

5. اپنی غذا میں صحت مند آئل (فیٹ) ضرور شامل کریں۔ سالن زیتون کے آئل میں بنائیں۔ جب کھانا کھانے لگیں تو سالن میں ایک چمچ دیسی گھی ڈال لیا کریں۔ رات کے کھانے کے دو گھنٹے بعد میں ایک گلاس نیم گرم دودھ میں ایک چمچ زیتون کا تیل، اور ایک چمچ بادام روغن ڈال کر پئیں۔

6. دیسی گھی وزن کم کرتا ہے۔ ایک بہت ہی موٹے شخص نے صرف دیسی گھی کے ذریعہ سے اپنا وزن کم کیا ہے۔ اس لئے کہ اس میں کیلشیم بہت زیادہ ہوتا ہے۔ وہ ہڈیوں اور جسم کو مضبوط بناتا ہے۔ دیسی گھی معدہ اور سینے کے امراض میں بے حد مفید ہے۔ معدہ صحیح ہو جانے سے وزن کم ہوتا ہے۔ اس لئے ہر کھانے کے سالن میں ایک چمچ دیسی گھی ڈال کر کھانے کی عادت ڈالیں۔

7. دن میں دو بار ایک گلاس نیم گرم پانی میں دو دو چمچ سیب کا سرکہ اور ایک لیمن ڈال کر پینا ہے۔ اس سے چربی کم ہوتی ہے۔ ایک بار دوپہر کو اور ایک بار رات کو کھانے سے پہلے پینا ہے۔ یہ کھانے کے بعد نہیں پی سکتے۔ صرف ایک دن میں دو بار کافی ہے۔ دو سے زیادہ نہ پینا۔

8. بہت زیادہ سونے سے یا رات کو لیٹ سونے سے وزن بڑھتا ہے۔ اس لئے رات کو بر وقت سو جایا کریں اور صبح ۴ بجے اٹھ جایا کریں۔ دو گھنٹے دن کو سویا کریں۔ اس طرح 8 گھنٹے کی نیند پوری ہو گی۔

9. ایکسرسائز کریں۔ دن میں دو بار صبح شام چالیس منٹ تیز رفتار کے ساتھ واک کریں۔ اگر چالیس منٹ واک نہیں کر سکتے تو صبح شام، 11، 11 منٹ دوڑ لگائیں۔ ایکسرسائز کے بعد میں بیس منٹ آرام کریں۔ وزن کم کرنے کے لئے سیب کا سرکہ، لیمن، ایکسرسائز، پروٹین، امیگا تھیری فیٹی ایسڈ اور فاقہ کرنا سب سے زیادہ ضروری ہے۔ اگر زیادہ جلدی وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو صبح دوپہر شام کو 11,11 منٹ دوڑ لگائیں یا 40,40 منٹ تیز رفتار کے ساتھ واک کریں۔ فاسٹنگ کے بعد ایکسرسائز وزن کم کرنے میں سب سے زیادہ مددگار ہے۔

10. کاربوہائیڈریٹ کم سے کم کھائیں۔ تین اوقات کے سواء کسی چوتھے وقت میں کچھ نہیں کھانا اور نہ ہی کچھ پینا ہے۔ وہ تین وقت دوپہر، عصر اور رات کے ہیں۔ آپ نے روٹیوں کی تعداد ہر ماہ کم کرتے کرتے ایک روٹی تک لے جانی ہے۔ وہ اس طرح کہ اگر آپ ہر روز 6 روٹیاں کھاتے ہیں، تو پہلے ماہ سے آپ نے چار روٹیاں کر دیں ہیں، اس طرح کہ دوپہر اور شام کو دو دو روٹیاں۔ پھر دوسرے ماہ دوپہر کی ایک روٹی کو نکال دینا ہے۔ تیسرے ماہ رات کی ایک روٹی نکال دینی ہے۔ چوتھے ماہ دوپر کی ایک روٹی بھی نکال دینی ہے۔ اس طرح رات کی صرف ایک روٹی باقی رہے گی۔ آپ نے اس ایک روٹی کو نہیں نکالنا۔ ایک دن میں ایک روٹی کھانا ہر صورت میں ضروری ہے۔ اس کو کم کرنا جان کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ اس ڈائٹ میں بنیادی طور پر ایک روٹی کھانے کی اجازت ہے اور یہ لازم بھی ہے۔ آپ کا مسلسل وزن کم ہوتا ہی جائے گا اور آپ کے جسم کے مطابق جو وزن مطلوب ہے، اس جگہ پر جا کر ٹھہر جائے گا۔ جب آپ کی ڈائٹ اچھی ہو جائے گی تو آپ سے ضرورت سے زیادہ کھایا بھی نہیں جائے گا۔ ہاں نان، میدہ، چاول، پیزہ، برگر، شوارمہ، دہی پلے وغیرہ سے پرہیز رکھیں۔ بلکہ جو چیزیں بتائی گئی ہیں، ان کے سواء ہر چیز سب سے پرہیز رکھیں۔ خاص کر باہر کے کھانوں سے پرہیز رکھیں۔ بوتل اور جوس سے بھی بچیں۔ اگر آپ نے روٹی کم کر دی اور ساتھ انڈے نہ کھائے تو بی پی لو ہو گا اور کمزوری ہو گی۔ اس ڈائٹ میں انڈے بہت ضروری ہیں۔ انڈے بی پی لو نہیں ہونے دیتے۔

11. مالش کریں۔رات کو سوتے وقت پاؤں کے تلوں اور ناف میں زیتوں کے تیل کی مالش کریں۔ صبح کو کونٹ آئل سے سر کی مالش کریں۔اس سے بھی وزن کم ہوتا اور جگر صحت مند ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ کرتے ہیں۔

12. ہر روز صبح ایکسر سائز کے بعد آدھے گھنٹہ تک پانی میں نہائیں۔ صابن ضرور لگائیں۔ ہم سب کی یہ عادت ہے کہ 10 منٹ میں ہی نہا کر نکل آتے ہیں اس سے صفائی کے سواء کوئی زیادہ فائدہ نہیں ہوتا۔ آدھا گھنٹہ نہانے سے خوب بھوک لگتی ہے۔اس لئے آدھا گھنٹہ نہانا چاہئے۔ ہر روز نہانا چاہئے۔ سب سے بہتر ہے کہ آپ مختلف قسم کی ایکسر سائز کریں۔ یہ بات حقیقت ہے کہ ایکسر سائز سے زیادہ اچھی ڈائٹ سے آسانی سے بغیر کسی تکلیف کے وزن کم ہوتا ہے۔ پھل شہد اور گڑ میں شکر زیادہ ہونے کی وجہ سے ان سے وزن بڑھتا ہے، ان سے پرہیز کریں۔ کاربوہائیڈرٹ سے چربی بنتی ہے۔ پروٹین اور امیگا تھیری فیٹی ایسڈ سے چربی کم ہوتی ہے۔ مٹن اور دیس مرغی کھا سکتے ہیں۔ بڑے گوشت اور برائلر سے پرہیز کریں۔

13. تین اوقات کے سواء جب بھی کسی وقت میں زیادہ بھوک لگے جو نا قابل برداشت ہو تو کوئی پھل یا سبزی یا دال یا دلیہ یا فروٹ چاٹ کھائیں۔ سب سے بہتر ڈرائی فروٹ، جو کا دلیہ، اور چنے ہیں۔ مگر بہت زیادہ نہ کھائیں، کہ پیٹ درد کرنے لگے۔ ہمیشہ بھوک کو باقی رکھیں۔ بھوک سب سے زیادہ وزن کم کرتی ہے۔ پیٹ میں کھانے کی جگہ کم ہونا بہت اچھی بات ہے اور صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ ڈائیٹ کرنے کے تین بڑے فائدے ہیں، ایک وزن کی کمی، جسم کی مضبوطی اور چستی، پیٹ میں جگہ کا کم ہونا اور خرچہ کم ہونا۔ پھل زیادہ کھانے سے وزن بڑھے گا۔ تھوڑی مقدار میں کھالیں۔

14. یہ بات یاد رکھنا کہ آپ جتنا بھوکا رہیں گے اتنا وزن کم ہوگا۔ جو بھوک برداشت نہیں کر سکتا، اس کا وزن بھی کم نہیں ہوتا۔ fasting (روزہ) معدہ، آنتوں، جگر، مثانہ اور دماغ کو آرام دینے کے لئے بے حد مفید ہے۔ یہ وزن کو کم کرنے والی اشیاء میں سے اہم ترین چیز ہے۔ شروع شروع میں بھوک برداشت کرنا بہت مشکل ہوتا ہے، اور اپنی پسند کی اشیاء کو چھوڑنا بہت مشکل ہوتا ہے، سامنے پڑی چیزوں کو بچانا مشکل ہوتا ہے۔ مگر آہستہ آہستہ طبیعت میں صبر آجاتا ہے۔ پیٹ میں جگہ کم ہو جاتی ہے، جس سے زیادہ کھانا کھانا برداشت نہیں ہوگا۔ یہ بہت اچھی علامت ہے کہ پیٹ میں جگہ کم ہو گئی ہے او روہ اپنی قدرتی حد تک آگئی ہے۔ ہفتہ میں ایک دن روزہ رکھیں۔ وہ سوموار کا دن ہے۔ اس سے خرچہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ ایک ضروری بات یہ بھی یاد رکھنا کہ اگر آپ اپنا بہت زیادہ وزن گرا دیں گے، ضرورت سے زیادہ کم کر دیں گے تو بھوک بالکل ختم ہو جائے گی، جسم بہت کمزوری ہو جائے گا، اس میں بیماریوں سے لڑنے کی طاقت کم ہو جائے گی اور آپ کو کینسر بھی ہو سکتا ہے۔ اس لئے بہت زیادہ وزن گرانا بھی اچھا نہیں۔ 60 سے 70 تک وزن ٹھیک ہے۔ وزن کی کمی آپ کو کسی بڑی مرض میں ڈال سکتی ہے۔ ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ وزن کم کرنے کے بعد اس کو ہمیشہ کنٹرول میں رکھنا بھی ہمت کا کام ہے۔

15. تلی اشیاء، بادی اشیا، دودھ، لسی، بہت زیادہ چاول، بوتل، جوس، بہت زیادہ روٹی، بہت زیادہ نان، آلو، گوبھی، بھنڈی، عربی، برائلر مرغی، بریانی، برگر، پیزہ، شوارمہ، زیادہ چینی، شہد، پھل، گڑ وغیرہ سے پرہیز کریں۔ یہ وزن زیادہ کرتی ہیں۔ باہر کے کھانوں سے دور رہیں۔ خوب پیٹ بھرنے سے بچیں۔ رات کو لیٹ کھانا کھانے سے بچیں۔ ہر وقت بیٹھے رہنے سے بچیں۔

16. ہاضمہ خراب ہونے سے یا سینہ میں بہت زیادہ تیزابیت سے یا معدہ میں بہت زیادہ گرمی سے وزن بڑھتا ہے۔ اس لئے ہاضمہ کو بہتر رکھنے کے لئے فائبر کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ وہ سلاد، ٹماٹر کھیرا، چیکندر، بروکلی، پودینہ، پیاز، گاجر، ملی وغیرہ ہے۔ لیمن سے بھی تیزابیت اور گرمی کم ہوتی ہے۔ سیب اور انجیر سے بھی گرمی کم ہوتی ہے۔ ایکسر سائز اور نہانے سے بھی معدہ کی گرمی کم ہوتی ہے۔ قبض سے بھی صفراء اور وزن بڑھتا ہے۔ آپ اپنے آپ کو وہ بھی نہ ہونے دینا۔ قبض کا علاج: زیتون کا تیل، دیسی گھی، بادام روغن، گری، سلاد، انجیر، اسپغول، ڈرائی فروٹ، پھل، سیب، کیلا، لیمن، ہے۔ یہ بات ہمیشہ یاد رکھنا کہ خالی پیٹ گرم چیز نہ کھائیں یا بہت زیادہ گرم چیز نہ کھائیں اس سے معدہ اور جگر میں گرمی ہو کر وزن بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ وہ تمام لوگ جو یہ کہتے ہیں کہ ہم آدھی روٹی کھاتے ہیں تو بھی وزن زیادہ ہوتا ہے ان سب کے معدہ و جگر میں گرمی زیادہ ہے۔ ان کو قبض کشاء اور گرمی کم کرنے والی سیال چیزیں زیادہ کھانی ہوں گی، خاص کر انجیر، دہی، لیمن، ناریل، پودینہ، سیب، اور سلاد۔ ہاں، ان کے ساتھ روٹی بند اور گرم اشیاء بند کریں۔

17. ایلوپیتھک ادویہ سے پرہیز کریں: اگر وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو تمام تر ادویہ سے پرہیز کریں۔ اکثر ادویہ صفراء اور چربی زیادہ کرتی ہیں۔ ان سے وزن بڑھتا اور معدہ خراب ہوتا ہے۔

18. اپنے جسم کو کمزور نہ ہونے دیں۔ کمزور ہونے سے بھی وزن بڑھتا ہے۔ اس لئے ایک دن میں ایک یا دو روٹیاں ضروری کھائیں۔ دو وقت کا کھانا ضرور کھائیں۔ بالکل سب کچھ بند کر نہ لیٹ جانا۔ بہت زیادہ جماع سے پرہیز کرنا۔ ماسٹربیشن سے پرہیز کریں۔ ایکسرسائز سے اپنے جسم کو مضبوط بنائیں۔

19. امیگا تھری فیٹی ایسڈ سب سے زیادہ وزن کم کرتا ہے۔ اس لئے میں نے غذا میں مچھلی، اخروٹ، السی، پالک، چیاسیڈز، مورنگا، کو شامل کیا ہے۔ ان سب میں امیگا سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ رات کو سونے سے قبل 7 عدد اخروٹ یا 100 گرام مچھلی کا ایک پیس کھانے کی عادت بنائیں۔ ان میں امیگا تھری فیٹی ایسڈ ہوتا ہے۔ جو وزن کم کرتا ہے۔

20. پروٹین سے بھی وزن کم ہوتا ہے۔ اس لئے میں نے ڈائٹ میں انڈا، دہی، مٹن، شامل کئے ہیں۔

21. فائبر کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ فائبر سے بھرپور غذا کھانے سے وزن کم ہوتا ہے جیسا کہ جو کا دلیہ، چنے، السی، سیب، گاجر، مالٹا، لوبیا، دالیں، سبزیاں، پھل، وغیرہ۔ یہ چیزیں ایک دن میں تین سو گرام تک کھائیں۔ دو سیب، دو سو گرام چنے، سو گرام جو کا دلیہ کھالیں۔ ان سے وافر مقدار مین فائبر حاصل ہو جائے گا۔

22. ہر روز 3 عدد مربہ ہریڑ دھو کر کھائیں۔ اس سے بلغم جسم سے باہر نکلتی ہے اور وزن کم ہوتا ہے۔ یہ عصر کے وقت۔

23. یہ بات خوب یاد رکھنا کہ جدید سائنس کے مطابق: چربی صرف روٹی (گندم)، میدہ، چاول، میٹھے اور فیکٹری گھی سے بنتی ہے۔ نیز وہ تمام چیزیں جن میں یہ پانچ چیزیں شامل ہوں۔ اس لئے وزن کم کرنے کے لئے ان سب کو بند کرنا ہے یا بے حد کم کر دینا ہے۔ پروٹین، فائبر، فیٹ، امیگا تھری فیٹی ایسڈ، وٹامن، منرلز وغیرہ سے بھرپور غذاؤں سے وزن کم ہوتا ہے۔ اس لئے گوشت، انڈا، دودھ، دیسی گھی، دہی، مکھن، پنیر، سبزیاں، ڈرائی فروٹ، جو کا دلیہ، دالیں، بیجوں سے وزن کم ہوتا ہے۔

24. وزن کم کرنے کے لئے ایک انتہائی سادہ سا ڈائٹ پلین: صبح کچھ بھی نہیں کھانا۔ دوپہر کو ایک روٹی، سلاد کی ایک پلیٹ لیمن کے ساتھ، سالن، کھانے ہیں۔ آخر پر ایک مٹھی اخروٹ کھائیں۔ شام کو بھی ایک روٹی، سلاد کی پلیٹ لیمن کے ساتھ، اور ایک ڈش سالن کھائیں۔ آخر میں ایک اخروت کھائیں۔ پانی اور دو وقت کے سادہ کھانے کے سواء باقی سب کچھ بند کریں۔ باہر سے بھی کچھ بھی نہیں کھانا۔ اس سے ایک ماہ میں 7 کلو وزن کم ہوگا۔ اخروٹ وزن کم کرتا ہے۔ سالن میں ایک ایک چمچ زیتون کا تیل ڈال لیں۔ دوپہر اور شام کے کھانے کے ساتھ ایک ایک بوائل انڈا کھائیں۔ میں نے یہ ایک مریض کو بتائی تھی تو اس کا ایک ماہ میں 7 کلو وزن کم ہوا تھا۔

ان تمام باتوں پر عمل کرنے سے آپ کا ایک ماہ میں کم از کم چار کلو وزن کم ہوگا۔ اس سے زیادہ بھی کم ہو سکتا ہے۔ اس سے پیٹ بالکل جسم کے ساتھ لگ جائے گا۔ کمزوری بھی نہیں ہو گی۔

پیٹ اور وزن کم کرنے کے لئے ڈائٹ پلین (2)

صابری فاسٹنگ اور پروٹین ڈائٹ

30 دنوں میں 30 کلو وزن کم، نہ کوئی کمزوری اور نہ ہی کوئی غم

ڈاکٹر ماجد حسین صابری (گجرات)

پیر، 17 جولائی، 2023

الحمد للہ، ثم الحمد للہ، یہ میری ذاتی بنائی ہوئی ڈائٹ ہے۔ اس ڈائٹ سے آپ ایک ماہ میں 30 کلو وزن کم کر سکتے ہیں۔ میں نے کیا بھی ہے۔ مگر میری تمام ذکر کردہ باتوں پر باقاعدگی سے عمل کرنا کچھ مشکل ہونے کے وجہ سے اکثر 30 کلو وزن کم نہیں ہوتا بلکہ 5 یا 10 کلو وزن ہی کم ہو پاتا ہے۔

اس ڈائٹ پلین کو لکھنے اور ترتیب دینے میں مجھے تقریبا 4 ماہ کا عرصہ لگا ہے۔ اس کے لئے بہت زیادہ محنت کرنی پڑی تھی۔ بے شمار ریسرچ کا مطالعہ کیا، بہت سے ڈاکٹرز کی آراء سنی، بہت سے ڈائٹ پلین پر غور وفکر کیا، بہت سے تجربات کئے اور بہت سے مریضوں پر آزما کرکے چیک کیا تب اس ڈائٹ پلین کو مکمل کیا۔ الحمد للہ رب العالمین۔

❖ زیادہ وزن کے نقصانات!

میرا ذاتی مشاہدہ یہ ہے کہ جن لوگوں کا وزن زیادہ ہوتا ہے وہ اکثر جلدی مر جاتے ہیں۔ میں نے اپنی فیملی اور ارد گرد بہت سے لگوں کو زیادہ وزن کی وجہ سے بڑی بڑی بیماریوں میں مبتلاء ہو کر جلد مرتے دیکھا ہے۔ اتنا جلد کہ اس کی توقع بھی نہیں کی جا سکتی اور نہ ہی مجھے امید تھی کہ وہ لوگ اس عمر میں ہی مر جائیں گے جس عمر میں اصل زندگی شروع ہوتی ہے۔ اس پر جدید سائنسی ریسرچ بھی آگئی ہے کہ موٹاپے سے عمر کم ہوتی ہے۔

جدید سائنسی سے یہ بھی معلوم ہوا کہ جن کا وزن زیادہ ہوتا ہے وہ جلد بوڑھے ہونے لگتے ہیں۔

موٹاپے سے زندگی وبال جان بن جاتی ہے۔ اٹھنا اور بیٹھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ حتی کہ کھانا اور سونا بھی بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ چلنے میں بھی دشواری ہوتی ہے۔ باتھروم کرنے میں بھی دقت ہوتی ہے۔ حتی کہ سانس لینا بھی مشکل ہوتا ہے۔ رات کو انتہائی بدآواز خراٹے ہونے لگتے ہیں۔

موٹاپے کی وجہ سے خاندان اور دوست احباب میں بے عزتی بھی ہونے لگ جاتی ہے۔ موٹاپہ کم کرنے سے آپ کی فیملی میں آپ کی عزت بڑھے گی۔

موٹاپے کی وجہ سے قدرتی حسن میں کمی آجاتی ہے۔ کوئی بھی انسان موٹاپے کے ہونے کے باوجود خوبصورت نہیں لگ سکتا۔ جس کا وزن مناسب ہو وہ ہی خوبصورت لگتا ہے۔

موٹاپے سے دل کے امراض اور دل کے بالوں کا بند ہونا جیسے جان لیوا مرض لگتی ہے۔ جو عیاشی کرتے ہیں، ان کے ہی دل کے بال بند ہوتے ہیں۔

موٹاپے کے وجہ سے اکثر فیٹی لیور ہو جاتا ہے۔ نیز سینہ میں تیزابیت اور پیٹ میں گیس بھی ہو جاتی ہے۔ ان کے سواء ہائی بی پی اور سر درد بھی ہو جایا کرتا ہے۔ بھوک اور پیاس میں کمی ہونے لگتی ہے۔

موٹاپے سے اکثر شوگر ہوتے بھی دیکھا گیا ہے۔ شوگر ذلیل کر دینے والا مرض ہے۔

موٹاپے سے مردانہ اور زنانہ بانجھ پن ہوتے بھی دیکھا گیا ہے۔ ہاں یہ بات درست ہے کہ جنسی کمزوری سے وزن بڑھتا ہے اور یہ بات بھی درست ہے کہ وزن بڑھنے سے بھی جنسی کمزوری ہوتی ہے۔

موٹاپے سے اخراجات بڑھ جاتے ہیں۔ زندگی کا سکون ختم ہو جاتا ہے۔ ہر وقت کھاتے رہنے کی عادت آپ کو آپ کی ذمہ داریوں اور گول کو پورا کرنے میں رکاوٹ بنے گا۔

موٹاپے کی وجہ سے آپ سست ہو جاتے ہیں۔ سستی سے مراد آپ کاموں کو ٹال مٹول کرنے لگتے ہوں۔اس سے آپ اپنے گول اور مقاصد تک جلد نہیں پہنچ سکوں گے۔ہر وقت آرام کرنے اور سونے کو دل کرے گا۔

موٹاپے سے کچھ قسم کے کینسر بھی ہو جاتے ہیں خصوصا مثانے کا کینسر۔

موٹاپے سے نیند بھی متاثر ہوتی ہے۔بے چین نینداور ڈرونے خواب آنا۔

موٹے انسان کو مختلف قسم کی بیماریوں لگتی رہتی ہیں۔وہ کمزور ہوتا ہے۔وہ صحت مند نہیں ہوتا۔

وقت کا ضیاع۔ موٹاانسان زیادہ تر وقت کھانے ،پینے ،سونے اور باتھ روم میں گزارتا ہے۔اس لئے اس کے پاس کاروبار اور ذمہ داریوں کے لئے وقت کم بچتا ہے۔

موٹاپہ وقت کا ضیاع ہے۔اپنے وقت کو برباد نہ کریں۔مناسب کھایا کریں۔

یہ وہ تمام نقصانات ہیں،جو جدید سائنسی ریسرچ سے معلوم ہو چکے ہیں اور مشاہدہ سے بھی ان کی تصدیق ہو چکی ہے۔ان کے سواء بھی ہیں،مگر عقل والوں کے لئے اتنے نقصانات کافی ہیں موٹاپے سے بچنے کے لئے۔اس لئے یہ ماننا پڑے گا کہ موٹاپہ ایک ایسی بیماری ہے،جو بڑی بیماریوں اور بہت سے مسائل کا سبب بنتا ہے۔اس لئے موٹاپہ ختم کرنا لمبی زندگی اور اچھی صحت کے لئے اشد ضروری ہے۔لوگوں اپنی جزوی علاج کرواتے رہتے ہیں اور موٹاپے کی طرف توجہ نہیں دیتے۔ حقیقت یہ ہے کہ لوگ اپنی جہالت کی وجہ سے موٹاپے کو بیماری نہیں سمجھتے۔

❖ وزن کم کرنے کے فوائد!

آپ کا خرچہ کم ہو جائے گا۔آپ کی صحت اچھی ہو جائے گی۔آپ سے سستی ختم ہو جائے گی اور آپ بھاگ بھاگ کر کام کرنے لگیں گے۔آپ کے لئے چلنا اور اٹھنا آسان ہوگا۔آپ کا ہاضمہ ٹھیک ہو جائے گا۔نیند پیاری آئے گی۔خراٹے ختم ہو جائے گے اور سانس لینے میں آسانی ہوگی۔چہرے پر سرخی آئے گی۔ڈپریشن کم ہوگی۔ جسم میں طاقت محسوس ہوگی۔آپ بڑی بیماریوں سے بچ جائیں گے خصوصا کینسر، شوگر، درد سر، ہائی بی پی وغیرہ۔آپ جلد بوڑھے نہیں ہوں گے۔آپ کی زندگی لمبی ہوئی۔آپ خوبصورت نظر آئی گے۔آپ کو اپنے سائز کے کپڑے آسانی سے مل جایا کریں گے۔خاندان اور دوست احباب میں آپ کی عزت ہوگی۔آپ کو مردانہ کمزوری اور بے اولادی کا مرض لاحق نہیں ہوگا۔آپ صحت مند، خوبصورت لمبی زندگی پائیں گے۔

❖ وزن بڑھنے کی وجوہات!

بہت زیادہ کھانا۔بے وقت کھانا۔فاسٹ فوڈ بہت زیادہ کھانا۔ سینہ میں تیزابیت ہونا۔ قبض ہونا۔بہت زیادہ گیس ہونا۔مردانہ کمزوری ہونا۔بچے کی پیدائش کے بعد ہونے والی کمزوری سے بھی وزن بڑھ جایا کرتا ہے۔خون کی کمی بھی وزن بڑھانے کا ایک سبب ہے۔بہت زیادہ چائے یا کافی یا قہوہ پینا۔خالی پیٹ گرم چیزیں کھانا۔خالی پیٹ دیسی گھی دودھ میں ملا کر پینا۔خالی پیٹ بادام زیادہ کھانا۔بہت زیادہ ملک شیک پینا۔بہت زیادہ چاول کھانا۔بہت زیادہ آلو کھانا۔کام بالکل نہ کرنا۔ہر وقت بیٹھے رہنا۔بہت زیادہ جماع کرنا۔ماسٹربیشن کرنا۔پیریڈ کا دورانہ صحیح نہ ہونا۔ڈپریشن بھی وزن بڑھانے والے اسباب میں سے ایک ہے۔بھوک اور پیاس کا کم ہونا بھی وزن زیادہ کرتا ہے۔بہت کم کھانا کھانا بھی وزن بڑھاتا ہے۔کم سونا، بے وقت سونا، زیادہ سونا، صحیح نہ سو سکنا بھی وزن زیادہ کرتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹ اور میٹھا جب ضرورت سے زیادہ کھایا جاتا ہے تو وہ چربی کی شکل میں جسم میں جمع ہو جاتا ہے۔

ان وجوہات کے سواء پیدائشی موٹاپہ بھی ہوتا ہے۔

❖ یہ کیسے معلوم ہو کہ آپ کا وزن زیادہ ہے؟

اس کے لئے ایک سادہ سا طریقہ کار ہے۔اگر آپ کا پیٹ باہر نکلا ہے یا کمر کی دونوں طرف چربی باہر کی طرف نکلی ہے یا گال ابھرے ہوئے ہیں یا آپ خراٹے لیتے ہیں یا آپ سے چلنا مشکل ہو رہا ہے تو آپ موٹے ہیں۔

دوسرا سائنسی طریقہ کار یہ ایپ ہے۔BMI(Mody Mass Index)۔اس سے آپ چیک کر سکتے ہیں کہ آپ کا وزن نارمل ہے یا زیادہ ہے۔

تیسری بات یہ ہے کہ خوب پیٹ بھر کر کھانے والوں کو اکثر وزن زیادہ ہی ہوتا ہے۔

آپ یہ بات بھی یاد رکھنا کہ اگر آپ کا پیٹ باہر نکلا ہے اور بقیہ جسم دبلا ہے، تو بھی آپ کا وزن زیادہ ہے۔

وزن چیک کرنے والا آلہ آپ کے گھر میں ہونا ضروری ہے تاکہ آپ کی نظر آپ کے وزن پر ہمیشہ رہے۔

❖ اس ڈائٹ پلین کے اہم اجزاء !

اس میں صرف بھوکا نہیں رہنا بلکہ بھوک کے سواء بھی بہت سے کام کرنے ہیں۔اس لئے کہ جلد وزن کم ہو۔وہ 7 کام ہیں اور وہ سب کام یہ ہیں :

1۔نظام انہضام کی درستگی۔اگر ہاضمہ صحیح ہوا تو وزن کم ہوگا، اور اگر ہاضمہ ہی خراب ہوا تو وزن کم نہیں ہوگا۔اس لئے پہلے 7 دن صرف ہاضمہ صحیح کرنے کے بارے میں نیچے بتایا گیا ہے۔نیز دوران ڈائٹ بھی ہاضمہ کا خیال رکھیں۔قہوے اور چائے پی پی کر ہاضمہ کو تباہ نہ کریں۔

آپ نے اکثر لوگوں سے سنا ہے گا کہ وہ کہتے ہیں کہ وہ کم بھی کھاتے ہیں یا معمولی سا بھی زیادہ کھا لیتے ہیں تو ان کا وزن بڑھنے لگتا ہے۔اس کی دو بنیادی وجوہات ہوتی ہے۔ایک ہاضمہ کی خرابی اور دوسرا جسمانی کمزوری۔

ایک اہم ترین بات یہ یاد رکھنا کہ خالی پیٹ گرم یا خشک غذا کھانے سے بھوک کم ہو جاتی ہے اور بھوک کم ہونے سے وزن بڑھتا ہے۔اس لئے کبھی بھی خالی پیٹ گرم یا خشک چیز نہیں کھانی بلکہ جب بھی کوئی گرم یا خشک چیز کھانے کے تو وہ کھانے کے بعد کھانے ہے۔یعنی کھانے کے بعد جو تین گھنٹے ہوتے ہیں ان کے اندر اندر کھانی ہے۔اس سے وہ گرم یا خشک چیز معدہ پر اثر انداز نہیں ہوگی بلکہ کھانے کے ساتھ ہضم ہو جائے گی۔اس طرح معدہ میں گرمی یا خشکی نہیں ہوگی۔

2۔واٹر فاسٹنگ (پانی والا روزہ)۔یہ رات 8 بجے سے دوسرے دن 12 بجے تک ہے۔یہ ٹوٹل 16 گھنٹوں کی فاسٹنگ ہوگی۔اصل میں ہوتا یہ ہے کہ جب آپ کچھ بھی کھاتے نہیں، تو جسم نظام انہضام کی مدد سے اپنے اندر موجود چربی کو انرجی کی طور پر استعمال کرنے لگتا ہے۔اس سے وزن کم ہونے لگ جاتا ہے۔آپ اپنے آپ کو بہت ہلکا محسوس کرتے ہیں۔

اس سے بھی زیادہ بہتر ہے کہ دن ۲ بجے تک فاسٹنگ ہو۔

سب سے اعلی یہ ہے کہ صبح اٹھنے سے مغرب تک جو اسلامی روزہ ہے وہ رکھیں۔مغرب کے بعد بھی کاربو ہائیڈریٹ، شکر، اور فیکٹری آئل سے بالکل پرہیز کریں۔صرف پروٹین، فیٹ، صحت مند آئل جیسا کہ زیتون کا تیل اور دیسی گھی، وٹامنز، منرلز، فائبر اور امیگا تھری کا استعمال کریں۔مگر پیٹ میں ہمیشہ جگہ باقی رکھیں۔

3۔پروٹین اور امیگا تھری فیٹی ایسڈ۔میں نے اس ڈائٹ پلین میں پروٹین کی اتنی مقدار شامل کی ہے، جتنی عام طور پر انسانی جس کے لئے ضروری ہے۔یہ اس لئے کہ پروٹین سے وزن کم ہوتا ہے۔وہ اس طرح کہ پروٹین سے جسم کے مسلز مضبوط ہوتے ہیں اور ہاضمہ مضبوط ہوتا ہے۔اس سے وزن کم ہونے لگتا ہے۔کمزور جسم پھولتا ہے۔طاقتور جسم نہیں پھولتا۔

ایک انسان جس کا وزن کسی بھی چیز سے کم نہ ہو، اس کا وزن پروٹین سے کم ہونے لگتا ہے۔پروٹین وزن کم کرنے والی چیزوں میں سے اہم چیز ہے۔پروٹین کے لئے انڈے اور دہی ہے۔

4۔ایکسرسائز۔واک۔دوڑ۔وزن اٹھانا وغیرہ۔تقریباً نصف وزن بھوکا رہنے سے اور نصف وزن ایکسرسائز سے کم ہوتا ہے۔اس لئے آپ نے صبح اور شام ایکسرسائز بھی لازمی کرنی ہے۔

5۔نہانا۔ایکسرسائز کی طرح نہانے سے بھی وزن کم ہوتا ہے۔نہانے سے خون کا دورانہ تیز ہوتا ہے۔اس سے بھوک لگتی اور وزن کم ہوتا ہے۔مگر شرط یہ ہے کہ زیادہ دیر نہایا جائے۔

6۔دھوپ میں بیٹھنا۔اس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔اچھی نیند۔

7۔فائبر : یعنی : سلاد اور لیمن۔اس سے میٹابولیزم نظام (ہاضمہ کا نظام) بہتر ہو کر وزن کم ہونے لگتا ہے۔ہر کھانے سے ساتھ زیادہ مقدار میں کھانا ہے۔لیمن پر بہت سی جدید ریسرچ ہو رہی ہیں۔سلاد کی افادیت کو دنیا جانتی ہے۔

❖ نظام انہضام کی درستگی اور سینہ میں تیزابیت کا نہ ہونا !

وزن کم کرنے کے لئے ہاضمہ کا نظام صحیح ہونا شرط ہے۔اگر آپ کے ہاضمہ کا نظام خراب ہوگا، تو کچھ بھی نہ کھانے سے یا کم کھانے سے بھی آپ کا وزن بہت زیادہ بڑھے گا۔جیسا کہ آپ نے کچھ لوگوں سے سنا ہوگا کہ وہ آدھی روٹی کھانے کے باوجود بھی موٹے ہیں۔ان کا وزن تیزی سے بڑھتا ہے۔وہ اس لئے کہ ان کا ہاضمہ مستقل خراب ہونے کی وجہ سے وہ غذا کو صحیح طریقہ سے جلا کر جسم کا حصہ نہیں بناتا۔جس سے غذا جسم میں ہی جمع ہوتی رہتی ہے اور یہ کمزوری محسوس کرتے رہتے ہیں۔

بھوک کی اہمیت : بھوک کا خیال رکھیں۔اپنی بھوک کو کم نہیں ہونے دینا۔اپنی بھوک کو ہمیشہ ٹھیک رکھنا ہے۔اس سے بہتر سے بہتر بنانا ہے۔کوئی ایسی چیز بالکل نہیں کھانی جس سے بھوک کم ہو۔بلکہ بھوک کو زیادہ کرنے والی چیزیں کھانی ہیں۔اس لئے کہ اگر بھوک لگے گی، تو جسم اندرونی چربی کو کھائے گا۔اگر آپ کی بھوک ہی خراب ہو، تو

جسم اندر موجود چربی وغیرہ کو نہیں کھاسکے گا۔اس سے وزن کم نہیں ہوگا۔جب بھی بھوک خراب ہوتی ہے، توانسان کا وزن بڑھنے لگتا ہے۔ قبض گیس اور تیزابیت سے بھی وزن بڑھتا ہے۔

تین وقت پیٹ بھر کر کھانا، یا ایک وقت بھی بہت زیادہ کھالینا بھی بھوک کم کرتا ہے اور بھوک کو خراب کرتا ہے۔

زیادہ مرچ مصالہ والے کھانے، بریانی، بادی اشیاء، اور تلی ہوئی اشیاء بھی بھوک کم کرتی ہیں، نیز کمزوری لاتی ہیں، اس لئے آپ یہ سب کچھ بھی نہیں کھاسکتے۔

شادی کا کھانا اور کسی محفل کا کھانا بھی بھوک خراب کر دیتا ہے۔اس لئے آپ وہ بھی نہیں کھاسکتے۔

خالی پیت گرم چیز کھانا یا بہت زیادہ خشک چیز کھانا بھی ہاضم کو خراب کرتا ہے۔اسی طرح خالی پیٹ دیسی گھی پینا، اور بادام کھانا بھی بھوک خراب کرتا ہے۔ گرم چیز ہمیشہ کھانے کے بعد کھائی جاتی ہے۔

اس لئے پہلے ہاضمہ کی درستگی کی طرف توجہ دیں۔ہاضمہ درست کرنے کا طریقہ کار یہ ہے کہ آپ یہ والی ڈائٹ شروع کریں اس میں ہاضمہ کو صحیح کرنے والی غذائیں شامل کر دی گئی ہیں۔وہ (1) سیب، (2) انجیر، (3) کھیرا، (4) اسپغول، (5) کیلا، (6) گری، (7) ہر کھانے کے ساتھ سلاد (ٹماٹر کھیرا پیاز پودینہ بند گو بھی وغیر) اور لیمن ہے۔ ان کے سواء زیتون کا تیل، دیسی گھی، اخروٹ، چنے، جو کا دلیہ، بادام، وغیرہ بھی قبض کشا ہیں۔

آپ ڈائٹ کے ساتھ یہ سات چیزیں کھائیں۔

آپ صبح نماز فجر کے وقت ایک عدد سیب کھائیں۔سیب چھوٹا ہونا چاہئے۔

سیب کھانے کے دو گھنٹہ بعد 3 عدد انجیر کھائیں، خشک انجیر جو بازار سے عام طور پر ملتی ہے۔وہ اس طرح کہ رات کو نصف کپ دودھ میں ڈال کر رکھ دیں اور صبح کھالیں۔ساتھ ایک مٹھی بھر اخروٹ کھانے ہیں۔

دن 11 بجے تین عدد کھیرا کھائیں۔اس پر نمک کے سواء کچھ بھی نہیں لگانا۔بس کھیرا کافی ہے۔ساتھ کسی دوسری قسم کے سلاد کو ملانا ضروری نہیں ہے۔

دن 2 بجے ایک کپ دودھ میں نصف چمچ اسپغول ڈال کر پیئیں۔دودھ میں اسپغول کے سواء کچھ نہیں ڈالنا۔اسپغول نصف چمچ سے زیادہ نہیں ڈالیں۔اس سے بی پی لو بھی ہوسکتا ہے۔

دن چار بجے 2 عدد کیلا کھائیں۔وہ میٹھا ہونا چاہئے۔درمیانہ سائز کا ہونا چاہئے۔مگر بعض لوگوں کو کیلا نقصان دیتا ہے وہ نہ کھائیں۔

رات 8 بجے فریش ناریل کا مناسب سا ٹکڑا کھائیں۔

ہر کھانے کے ساتھ زیادہ مقدار میں سلاد پر دو عدد لیمن ڈال کر کھائیں۔یہ بے حد ضروری ہے۔ صبح کی روٹی بند۔دوپہر اور شام کو بھی ایک ایک روٹی کھانی ہے۔ نان اور سفید روٹی نہیں کھاسکتے۔

یہ 7 چیزیں آپ کے ہاضمہ کو بالکل ٹھیک کر دیں گی، قبض، گیس ختم کریں گی، بھوک بہتر کر دیں گی، اور سینہ کی تیزابیت کو ختم کر دیں گی۔ہاضمہ بہتر ہونے سے وزن کم ہونے لگے گا۔

جو چیز جتنی مقدار میں لگی ہے اتنی ہی مقدار میں کھانی ہے، جس وقت لگی گئ ہے اسی وقت کھانی ہے، اور جس طرح لکھی ہے، اسی طرح کھانی ہے۔اپنی طرف سے رد وبدل نہیں کرنی۔اس سے آپ ان غذاؤں کے حقیقی فوائد سے محروم بھی ہوسکتے ہیں۔

❖ water fasting (ایسا روزہ جس میں صرف پانی پینے کی اجازت ہے، وہ 8PM سے 12PM تک ہے)

رات 8 بجے سے لے کر دوسرے دن 12 بجے تک کچھ بھی کھانا پینا نہیں سواء پانی کے۔یعنی صرف پانی پی سکتے ہیں۔اسے واٹر فاسٹنگ کہتے ہیں۔یعنی پانی والا روزہ۔یہ اس صابری ڈائیٹ کا سب سے اہم جزء ہے۔اس سے سب سے زیادہ وزن کم ہوتا ہے۔بھوک لگنے سے جسم اپنے اندر موجود چربی اور غیر ضروری مادوں کو کھاجاتا ہے۔اس لئے بھوکا رہنے سے وزن کم ہوتا ہے۔اس سے گروتھ ہارمونز بڑھتے ہیں، جس سے جسم کی مرمت ہوتی ہے، جیساکہ بھوک بہتر ہونا، نیند بہتر ہونا، سونگنے کی طاقت بہتر ہونا، مردانہ طاقت وانتشار بہتر ہونا وغیرہ۔پانی وزن کو زیادہ بالکل نہیں کرتا۔

شربت انار خشک سرد ہونے کی وجہ سے وزن کم کرتا اور خون زیادہ کرتا ہے۔اس سے بھوک بھی اچھی رہتی ہے۔بھوک جتنی زیادہ اچھی ہوگی وزن اتنا ہی کم ہوگا۔ اس سے معدہ میں تیزاب بھی زیادہ نہیں ہوتا ہے۔

شربت انار (جو خون بڑھاتا ہے، یعنی ریڈ سیل زیادہ کرتا ہے): ایک کلو آلو بخارہ، ایک کلو املی، ایک کلو انار دانہ اور ایک پاؤ مصری لے کر اس کا بنائیں۔آلو بخارہ اور املی کو صاف پانی میں 12 گھنٹوں کے لئے رکھ دینا ہے۔ پھر ان کی گھٹلیاں علیحدہ کر لینی ہیں۔ پھر ان کو گرینڈ کر لینا ہے۔انار دانا کو بھی گرینڈ کر لینا ہے۔انار دانے کے بیج علیحدہ کر لینے ہیں۔پھر بیج اور گھٹلیاں کے سواء باقی سب کو مکس کر لینا ہے۔ پھر کسی بڑے برتن میں کچھ دیر کے لئے آگ پر پکا کر شیرہ تیار کر لینا ہے۔اس شیرہ میں لیمن کا سرکہ اور مصری

ڈال لینی ہے۔اس طرح شیرہ تیار ہوجائے گا۔ کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔یہ شربت انار تیار ہوگیا۔جب بھی بھوک زیادہ لگے توایک گلاس میں تین چمچ ڈال کراس میں پانی ڈال کرپینا ہے۔مگر یہ شربت صرف موسم گرما میں ہی پی سکتے ہیں۔

ایک دن میں کم از کم 8 گلاس پانی پینا ہے۔آپ نے جب بھی پانی پینا ہے اس میں نصف چمچ سیب کا سرکہ ڈال کر پینا ہے۔

آپ نے اس ڈائٹ میں بریک فاسٹ (ناشتہ) نہیں کرنا۔آپ نے فاسٹنگ کرنی ہے۔

❖ لنچ (پروٹین)

دن 12 سلاد اور لیمن، ایک عدد سیب، دو عدد کیلے، ۳ عدد انجیر، ایک پاؤ دہی، چار بوائل انڈے۔ دو انڈے زردی کے ساتھ اور دو زردی کے بغیر کھانے ہیں۔ سب سے پہلے سیب اور سب سے آخر میں انڈے کھانے ہیں۔سیب ٹھنڈا اور انڈے گرم ہوتے ہیں۔سب سے اخر میں ایک مٹھی بھر اخروٹ کھانے ہیں، یہ امیگا تھری سے بھرپور ہوتے ہیں۔

سب سے زیادہ بہتر ہے کہ انڈوں اور دہی کی جگہ پر 100 گرام مٹن کھائیں۔مگر اکثر لوگ نہیں کھا سکتے کہ مہنگائی ہوئی ہے،اس لئے میں نے پروٹین کے حصول کے لئے انڈوں اور دہی کو ڈائٹ میں شامل کیا ہے۔

چائے،کافی اور قہوہ بھوک خراب کرتے ہیں۔اس لئے اس ڈائٹ میں آپ وہ نہیں پی سکتے۔

یہ بات خوب یاد رکھنا کہ پروٹین بھی کولسٹرول اور یورک ایسڈ کی وجہ سے گرم ہوتا ہے۔اس لئے میں نے جتنا کہ اتنا ہی کھانا ہے۔بہت زیادہ کھانے سے گرمی دانے نکل آتے ہیں۔ میٹھی میٹھی خارش بھی ہونے لگتی ہے۔جب ایسا ہو جائے تو تین دنوں کے لئے انڈے اور دہی بند کر دیں تو وہ ختم ہو جائے گے۔

❖ عصرانیہ!

دن 4 بجے نصف کپ دودھ میں ایک چمچ اسپغول کا چلکا ڈال کر پینا ہے۔اس سے قبض ختم ہوتی اور ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔اس سے بھوک بھی بہتر رہے گی۔ساتھ ایک فریش ناریل گری کا ٹکڑا کھائیں۔سب سے اخر میں 100 گرام سالمن مچھلی کھانی ہے۔

❖ ڈنر (عشایہ)

کھانے کا وقت: کھانے کا وقت صرف رات 6 سے 8 بجے تک کا ہے۔وہ اس لئے کہ اگر دن میں کسی وقت کھانا کھایا جائے تو صبر ٹوٹ جاتا ہے اور بعد میں بھوک زیادہ لگ جاتی ہے اس لئے صبح اور دوپہر کو کچھ نہیں کھانا ہے۔

رات ۸ بجے آپ نے سلاد لیمن والا،ایک گھر کے آٹے کی روٹی، السی کی ایک پنی، کھانی ہیں۔ پہلے کھیرے کھائیں۔ پھر روٹی سالن اور دال کے ساتھ کھائیں، پھر بعد میں 5 عدد سکری کھجور کھائیں۔ پھر آخر میں السی کی ایک 50 گرام کی پنی کھائیں۔

سلاد میں فائبر وافر مقدار میں ہونے کی وجہ سے اس سے بھوک اچھی ہوتی ہے۔

سیب میں فائبر، وٹامن اور منرل زیادہ ہونے کی وجہ سے خون بڑھتا ہے، بھوک زیادہ لگتی ہے، چہرے پر سرخی آتی ہے،ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں، وزن کم ہوتا ہے۔

انجیر اس میں بھی سیب کی طرح فائبر، وٹامن اور منرل زیادہ ہونے کی وجہ سے خون بڑھتا ہے، بھوک زیادہ لگتی ہے، چہرے پر سرخی آتی ہے،ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں، وزن کم ہوتا ہے، قبض ختم ہوتی ہے، پیٹ کو خوب صاف کرتی ہیں۔۔سیب اور انجیر وزن کم کرتے اور خون بڑھاتے ہیں۔ نیز انار، آلو بخارا، چکندر، اور خوبانی بھی یہ ہی کام کرتے ہیں۔

کیلا ڈپریشن کو ختم کرتا، پیٹ کو صاف کرتا اور جسم کو طاقت دیتا ہے۔اس لئے ڈاکٹر سیب اور کیلا ہر روز کھانے کو کہتے ہیں۔

اخروٹ، السی، اور مچھلی میں امیگا تھری وافر مقدار میں ہونے کی وجہ سے چربی ختم ہو گی۔آپ اخروٹ، السی، پستہ اور گڑ کی پنیاں بنالیں۔ 50 گرام کی ہونی چاہئے۔ ہر روز ایک کھالیں۔

روٹی کارب بہت زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ مناسب کارب لینے سے بی پی لو نہیں ہوگا، رات کو نیند اچھی آئے گی۔اس ڈائٹ میں ایک روٹی کھانا ہر صورت میں ضروری ہے۔ میں نے ایک کہی ہے اور آپ دو بھی کھا سکتے ہیں۔جب زیادہ ڈائٹ کرنی ہو تو ایک روٹی ہی کافی ہے۔ دو روٹیوں سے زیادہ یومیہ روٹی کھانے کی کسی کو بھی اجازت نہیں ہے۔آپ نے چاول سے بالکل پرہیز رکھنی ہے۔ یہ بادی ہوتے ہیں اور وزن بہت زیادہ بڑھاتے ہیں۔اسی طرح چینی بھی وزن بہت زیادہ بڑھاتی ہے۔ ڈائٹ میں ان دونوں سے حتی الامکان پرہیز کریں۔اسی طرح زیادہ فروٹ کھانے سے جسم میں میٹھا زیادہ جائے گا،اس سے وزن بڑھے گا۔ فروٹ بھی زیادہ نہیں کھانے ہیں۔ان میں میٹھا بہت زیادہ ہوتا ہے۔اسی طرح شہد کی گڑ، شکر، اور مصری سے بھی پرہیز کریں۔بڑا گوشت، گوبھی، آلو، بھنڈی اور عربی بھی نہیں کھانے ہیں، یہ سب بادی ہوتے ہیں ان سے وزن بہت بڑھتا

ہے۔دودھ زیادہ پینے سے بھی وزن بڑھتا ہے، وہ بھی مناسب مقدار میں پینا ہے۔ملک شیک سے بھی پرہیز رکھیں۔دودھ سے زیادہ بہتر دہی ہے۔دہی میں پروٹین زیادہ ہوتا ہے اور وہ گرم ہوتی ہے،اس سے وزن کم ہوتا ہے۔مٹر اور چنے کی دال سے بھی پرہیز کریں،اس لئے کہ وہ بادی ہوتے ہیں۔

دہی، مچھلی اور انڈے میں پروٹین وافر مقدار میں ہوتا ہیں۔پروٹین جسم کو مضبوط کرتا، جسم میں گرمی کے تناسب کو قائم رکھتا،اور وزن کم کرتا ہے، گوشت کی مقدار کو بڑھاتا، ہر قسم کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کرتا، بھوک کو برداشت کرنے کی طاقت دیتا ہے، بھوک بہتر کرنا، پیاس زیادہ کرتا ہے۔مٹن کے بھی یہ ہی فوائد ہیں، جو ان دونوں کے ہیں مگر صحیح بات یہ ہے کہ مٹن کے ان سے زیادہ فوائد ہیں۔اس لے پروٹین کے حصوص کے لئے انڈا، دہی اور مٹن رکھا ہے۔

رات کو ایک دن دال، ایک دن سبزی بنائیں۔مہینے میں چار بار مٹن بنائیں۔دال میں سبزی سے زیادہ طاقت ہوتی ہے۔مٹن میں ان دونوں سے زیادہ طاقت ہوتی ہے۔

سکری کھجور جنسی کمزوری نہیں ہونے دیتی۔یہ سنت بھی ہیں۔یہ جنت کا میوہ ہے۔

سالن زیتون کے تیل میں بنائیں۔جب کھانے لگیں تو اس میں ایک چمچ دیسی گھی ڈالنا بھی بہت مفید ہے۔اس سے جسم مضبوط ہوتا ہے۔چہرے پر سرخی آتی ہے۔میٹابولیزم نظام بہتر ہوتا ہے۔دیسی گھی ایک چمچ سے زیادہ نہیں ڈالنا۔ہاں اگر آپ کا کام پڑھنا پڑھانا اور ریسرچ کرنا ہے تو رات کے کھانے کے بعد ایک گلاس دودھ میں دو چمچ دیسی گھی ڈال کر بھی پیا کریں۔تمام تر بازاری گھی اور آئل سے پرہیز کریں۔

کھانا ہمیشہ زیتون کے تیل میں بنائیں۔زیتون کا تیل کبھی بدہضمی نہیں ہونے دیتا، وہ خشکی نہیں ہونے دیتا، وہ پیٹ کو خوب صاف کرتا ہے، جسم میں حرارت کے تناسب کو قائم رکھتا ہے وہ بے شمار فوائد پر مشتمل ہے۔انجیر کی طرح زیتون کی بھی جدید سائنس نے افادیت کو تسلیم کیا ہے۔اللہ تعالی نے قرآن میں انجیر اور زیتون کی قسم کھائی ہے۔یہ دونوں جنت کے پھل ہیں۔مگر یہ آگ کی طرح گرم ہوتا ہے اس لئے بہت زیادہ نہ کھائیں۔

دیسی گھی نظام انہضام اور جگر کو بالکل صحت مند کر دیتا ہے۔اس کو اپنی غذا کا ضرور حصہ بنانا۔دیسی گھی، چیز، بٹر میں پیٹ کے بھرے رہنے کا احساس بہت دیر تک ہوتا ہے۔ڈائٹ میں ایسی غذا کا شامل ہونا اشد ضروری ہے جس سے بھوک کم لگے اور دوسرے کھانے تک پیٹ بھرے ہانے کا احساس ہو۔اس سے ہم کم کھائیں گے۔اس سے وزن کم ہوگا۔یہ کا غذا میں شامل ہونا ضروری ہے۔اسی طرح زیتون کا تیل اور کوکونٹ آئل بھی ایسا ہوتا ہے۔ان دونوں کو سلاد یا دہی میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔اسی طرح کچی سبزیاں، ایوکارڈو، انڈے، اور مٹن ہے۔مٹن سب سے اعلی ہے۔اگر ہوسکے تو ہر روز کھائیں۔مگر مناسب مقدار میں۔

لیمن جگر کی امراض کو ختم کرنے، فیٹی لیور کو صحیح کرنے اور وزن کم کرنے میں بہت مشہور ہے۔اس پر بہت زیادہ سائنسی ریسرچ بھی ہورہی ہیں۔اس لئے لیمن کو ڈائٹ کا حصہ بنایا ہے۔یورک ایسڈ، کولسٹرول اور فیٹی لیور کے مریض اس سے صحیح ہوئے ہیں۔اسی طرح سلاد، سیب، انجیر، گری، اور دیسی گھی بھی لیمن والا کام کرتے ہیں۔جدید سائنس کو بھی لیمن کے بے شمار فوائد ملے ہیں۔

پاکستان میں لوگ ڈنر یعنی رات کے کھانے کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔اس میں سب جمع ہوتے ہیں۔اس کو پلین کرکے بنایا جاتا ہے۔

رات 8 بجے دو چمچ زیتون کا تیل یا دیسی گھی ایک گلاس دودھ میں ملا کر پینا ہے تاکہ جسم میں خشکی نہ ہو، قبض بھی نہ ہو، وزن کم کرتا اور نہ ہی نظر کمزوری ہو۔دودھ سے قبل ۳ عدد ہریڑہ کا مربہ دھو کر کھائیں، یہ بھی بلغم کو جلاتی ہے،اس لئے وزن کم کرتی ہے، بھوک بڑھاتی ہے، پیٹ کو خوب صاف کرتی ہے، ہریڑہ کا مربہ دھو کر کھائیں۔

صبح ایک کپ پانی گرم کریں۔اس میں دال چینی کا ٹکڑا رکھ دیں اور وہ رات کو رات کو پی لیں۔اس سے بھی وزن کم ہوتا ہے اور بلغم جلتی ہے۔

ہدایت: میں نے جو جو کچھ لکھا ہے آپ نے صرف وہ ہی کچھ کھانا ہے۔اس کے سواء کوئی چیز نہیں کھانی ہے۔اس مضمون میں جس چیز کا ذکر نہیں وہ نہیں کھانی۔آپ نے خود سے اس ڈائٹ میں کسی چیز کو ایڈ نہیں کرنا اور نہ ہی کسی چیز کو نکالنا ہے۔جو چیز جتنی کہی گئی ہے اتنی کھائی۔جس وقت کہی گئی ہے اس وقت کھائیں۔جس طریقہ سے کہا گیا ہے اسی طریقہ سے کھائیں۔کھانے کی جگہ کھانا ہی کھانا ہے، کھانے کی جگہ فروٹ نہیں کھانا۔

آپ نے تمام بازاری آئل اور گھی بند کر دینے ہیں۔وہ سب صحت کے لئے اچھے نہیں ہیں۔کھانا بنانے کے لئے زیتون کا آئل یا دیسی گھی، یا ناریل کا تیل استعمال کرنا ہے۔سب سے بہتر زیتون کا تیل ہے،اس لئے کہ وہ وزن بھی کم کرتا ہے۔

بازار کا بنا ہوا کوئی بھی کھانا نہیں کھانا ہے۔بیکری کی ایٹم سے بھی پرہیز کرنا ہے۔لیز اور چپس سے پرہیز کریں۔

کھانا آہستہ آہستہ کھانا ہے۔جلدی جلدی نہیں کھانا۔

❖ فائبر یعنی سلاد!

آپ ہر کھانے کے ساتھ سلاد لیمن ڈال کر ضرور کھانا ہے۔بلکہ تین وقت سلاد + لیمن + سیب کا سرکہ کھائیں۔اس کے لئے آپ کوئی سا بھی وقت مقرر کر سکتے ہیں۔سلاد کھانے میں نہیں آتا بلکہ کھانے کے لئے بطور مصلح لیا جاتا ہے۔یہ ڈائٹ کے لئے اور وزن کم کرنے کے لئے بے حد ضروری ہوتا ہے۔اس سے بھوک بہتر ہوتی ہے اور کھانا

خوب ہضم ہوتا ہے۔ سینہ کی تیزابیت اور قبض ختم ہوتی ہے۔ سلاد میں فائبر اور پانی کثیر مقدار میں ہونے کی وجہ سے میٹابولیزم نظام بہتر ہوتا ہے۔ جسم اپنے اندر موجود غذا کو خوب استعمال کرتا ہے۔ اس سے وزن کم ہونے لگتا ہے۔ سلاد وزن زیادہ نہیں بلکہ کم کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ سلاد ہر کھانے کے ساتھ ہمیشہ ضروری ہوتا ہے۔

خاص طور پر وہ لوگ جن کو صبح کے وقت بھوک نہیں لگتی، ان کے لئے سلاد کسی نعمت سے کم نہیں ہے۔

آپ پیاز، ٹماٹر، کھیرا، آلو، اور پودینہ باریک باریک کاٹ کر دہی میں مکس کر لیں۔ اوپر دو لیمن نچوڑ لیں۔ سلاد تیار ہو گیا۔

اس سے بے شمار عام بیماریوں اور کمزوری سے بچا جا سکتا ہے۔ مگر پاکستان میں عموماً کھانے کے ساتھ سلاد نہ کھانے کی بری عادت ہے۔ اکثر لوگ سلاد کھاتے ہیں نہیں اور جو کھاتے ہیں وہ صرف فیشن کے لئے تھوڑا سا کھاتے ہیں۔

❖ ورزش!

نماز فجر اور نماز عصر کے بعد 40،40 منٹ تیز رفتار کے ساتھ واک کرنی ہے۔ واک کے بعد آدھا گھنٹہ آرام کریں۔ اس سے تقریباً 300 گرام وزن کم ہوتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے ایکسر سائز بے حد ضروری چیز ہے۔

جیسے جیسے جسم مضبوط ہوتا جائے گا اور کمزوری ختم ہوتی جائے گی ویسے ویسے وزن کم ہوتا جائے گا۔ کمزوری وزن زیادہ کرتی اور طاقت وزن کم کرتی ہے۔

❖ نہانا!

نہانا: دن میں کم از کم ایک بار ضرور بر ضرور نہانا ہے۔ زیادہ بہت ہے کہ دو بار نہایا جائے۔ نہانے سے یا کپڑے دھونے سے بھوک زیادہ لگتی ہے۔ بھوک اچھی رہتی ہے۔ جسم اچھی طرح کام کرتا ہے۔ وہ بھوک کے ذریعہ سے چربی کھاتا رہتا ہے۔ آپ دو یا تین بار بھی نہا سکتے ہیں مگر جب بھی نہانا ہے زیادہ وقت لگانا ہے۔

❖ دھوپ میں بیٹھنا

صبح 20 منٹ کے لئے دھوپ میں بیٹھنا صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ سردیوں میں زیادہ دیر بھی بیٹھ سکتے ہیں۔ دھوپ سے وٹامن ڈی ملتا ہے اس سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

❖ اچھی نیند لیں

رات کو ۱۰ بجے لازمی سو جایا کریں۔ نیند کے وقت موبائل، ٹی وی، اور لائیٹ بند کر دیں۔ کمرے کا ٹمپریچر ٹھیک رکھیں۔ صبح جلدی اٹھیں۔ صبح ۴ یا ۵ بجے لازمی اٹھ جائیں۔ بہت زیادہ نہ سوئیں اور نہ ہی بہت کم۔ دوپہر کو ایک گھنٹے کا قیلولہ ضروری کریں۔ وہ دماغی صحت کے لئے ضروری ہے۔ بہت زیادہ سونے سے، کم سونے سے اور رات کو لیٹ سونے سے وزن بڑھتا اور معدہ خراب ہوتا ہے۔

اگر آپ ان تمام باتوں پر عمل کریں گے تو ایک ماہ میں آسانی سے 5 سے 10 کلو وزن کم کر لیں گے۔ بلکہ اس سے زیادہ بھی کم ہو سکتا ہے۔ اگر ہر بات پر سختی سے عمل کریں گے تو ان شاء اللہ ایک ماہ میں 30 کلو وزن کم ہو جائے گا اور کمزوری بھی نہیں ہو گی۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری

جمعرات، 27 جولائی، 2023

وزن کم کرنے کے لئے تیسری ڈائٹ (۳):

ایک ماہ میں 6 کلو وزن کم کرنے کا طریقہ کار

ناشتہ میں صرف 7 عدد انڈے کھانے ہیں۔ دو زردی کے ساتھ اور بقیہ کا صرف سفید حصہ کھانا ہے۔ ساتھ سلاد۔

تمام دن پانی پینے کے سواء کچھ بھی کھانا پینا نہیں ہے۔

رات کو دو روٹیاں، 100 گرام مٹن، سلاد، ایک سیب کھانا ہے۔

صبح یا شام کو 40 منٹ واک کرنی ہے۔

یہ ڈائیٹ میں نے ایک ماہ قبل ایک مریض کو بتائیں تو اس نے اس پر عمل کیا۔ میری ابھی اس سے بات ہوئی، اس نے کہا کہ میرا 6 کلو وزن اس ماہ میں کم ہوا ہے۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری (گجرات)

جمعرات، 10 اگست، 2023

Healthy Lifestyle

لمبی صحت مند پر سکون زندگی کے راز اور اصول

change your mind، change your life

اگر آپ لمبی صحت مند خوشگوار گزارنا چاہتے ہیں تو ان تمام باتوں پر ضرور عمل کریں۔ یہ تحقیق شدہ اور آزمائی ہوئی باتیں ہیں۔ اگر آپ ان پر عمل کریں گے تو آپ کی زندگی بھی لمبی ہوئی۔

۱۔ متوازن طاقتور غذا کھائیں۔اپنی خوراک کے معاملہ میں ہوشیار ہیں۔کاربوہائیڈیٹ، گندم، چاول،آلو، بوتل، نمک،اور چینی کا استعمال کم کریں۔ ہر روز 200 گرام مٹن ضرور کھائیں۔ سونے سے قبل ایک گلاس نیم گرم خالص دودھ ضرور پیا کریں۔زیتون کا تیل، ناریل کا تیل اور دیسی گھی ہمیشہ استعمال کریں۔ پیٹ کو 70% سے زیادہ نہ بھریں۔24 گھنٹوں میں دو وقت کا کھانا کافی ہوتا ہے۔ ہر روز دوپہر کو ایک سیب ضروری کھائیں۔ تیز نمک مرچ مصالہ والا کھانا کبھی نہ کھائیں۔ کھانے کے بعد 10 منٹ واک ضروری کریں۔ بازاری، مصنوعی،اور بیکری کی اشیاء سے پرہیز کریں۔

کھانے کے لئے سرسوں کا تیل، زیتوں کا تیل، کوکونٹ آئل،اور دیسی گھی استعمال کریں۔ کوکنگ آئل اور مصنوعی ہر قسم کے گھی کو مکمل بند کردیں۔

پانی بہت زیادہ پیا کریں۔ یہ جسم کی مجموعی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

۲۔اچھی نیند لیں۔ دنیا ادھر کی ادھر ہو جائے 8 گھنٹے کی نید پوری کریں۔

۳۔ باقاعدہ بہترین ورزش کا معمول رکھیں۔ جتنی غذا، پانی اور آکسیجن ضروری ہے اتنی ہی ورزش ضروری ہے۔ عمر لمبی کرنے کے لئے جاپان کے لوگوں کی پیروی کریں۔واک واک واک۔ آپ کے جسم میں ایک طاقت ہے، جو صرف واک کی صورت میں نظر آتی ہے۔ وہ آپ کو صحت مند، طاقتور، اور چست رکھتی ہے۔ جب آپ بیٹھ جاتے ہیں، تو آپ بیماری، کمزور، سست،اور ڈپریشن کے مریض بننے لگتے ہیں۔اس سے آپ کی موت جلد ہو جاتی ہے۔

سائیکلنگ کریں۔ جیسا کہ یورپ میں ہر شخص کرتا ہے۔

اپنی ہیلتھ پر نظر رکھنے اور فٹنس کے لئے جدید واچ استعمال کریں۔اپنی صحت کے بارے لاپرواہی نہ کریں۔(samsung watch 4) زیادہ بہتر ہے۔

باغبانی کریں۔ گرین جگہ پر زیادہ وقت گزارا کریں۔

زمین کی سیر کریں، مختلف لوگوں سے ملیں، مختلف جگہوں پر جائیں۔

۴۔ہر روز نہائیں۔

۵۔کچھ دیر صبح دھوپ میں لازمی بیٹھیں۔

۶۔ مساج کریں۔مالش کرنا۔ اپنے ہاتھوں اور پیروں کی مالش کریں، یا کسی کو آپ کے لیے ان کی مالش کرنے کو کہیں۔ مساج گردش کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے،اعصاب کو متحرک کرتا ہے اور عارضی طور پر درد کو دور کر سکتا ہے۔

۷۔روزہ رکھیں۔جدید سائنسی تحقیق کے مطابق واٹر فاسٹنگ انسان جسم میں ہر قسم کی بیماری کو ختم کرنے کی صلاحت رکھتی ہے۔ حتی کہ ترقی یافتہ ممالک میں لوگ 72 گھنٹے کے لئے واٹر فاسٹنگ رکھتے ہیں۔اس سے جسم میں سے تمام پرانی اور خراب سیل ختم ہوتے اور نیو سیل بنتے ہیں۔ اس لئے روزہ صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔

۸۔ صفائی کا خیال رکھیں۔

۹۔ہر چیز کو اپنی جگہ پر رکھیں۔

۱۰۔ہر کام کو اس کے صحیح وقت پر کریں۔

۱۱۔اپنی غلطی کو تسلیم کریں۔ وہ کی اصلاح کرنے کی کوشش کریں۔ یا معذرت کر لیں۔

۱۲۔ کسی بھی کام کو کرنے سے قبل اس کا مکمل جائزہ لیں۔

۱۳۔کامیاب لوگوں کی عادتیں اپنائیں۔

۱۴۔اپنی ذمہ داریوں، حقوق اور فرائض کو پورا کریں۔اتنا ہی پورا کریں جتنا لازمی ہے، اپنی زندگی ان میں تباہ نہ کریں۔

۱۵۔اپنے آپ کو اہمیت دیں، اپنی فکر کریں۔ یہ سوچیں کہ اگر آپ نہ ہوں تو کس کس کا کیا کیا نقصان ہوگا اور آپ کی وجہ سے دنیا کو کیا فائدہ ہے۔

اپنی زندگی کو انجوائے کریں، فیملی کی غمی اور خوشی میں ان کے ہمیشہ ساتھ رہیں۔کھیلوں میں حصہ لیں۔اگر سیر پر جانے کو نہ بھی دل کرے پھر بھی جائیں۔
زندہ رہنے کا مقصد تلاش کیا کریں۔جو آپ کی قدر کرتے ہیں، صرف ان کی طرف توجہ رکھیں۔اپنے پیاروں کے لئے زندہ رہیں اور خوش رہیں۔حاسدیں مخالفین، ناقدین، اور واہیات لوگوں کو ہمیشہ کے لئے چھوڑ دیں۔

۱۶۔اپنے آپ کو خوش رکھنے کی وجہ تلاش کیا کریں۔اپنے آپ کو کبھی بھی غمگین، پریشان، اداس، افسردہ، مایوس نہ ہونے دیں۔اپنے ذہن کو اپنے ذہن سے کنٹرول کریں۔80% انسانوں کی موت ڈپریشن سے ہوتی ہے۔یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ ہر مسئلہ کا حل موجود ہے۔اکثر لوگ جوانی میں ہی ڈپریشن سے بوڑھے ہو کر مر جاتے ہیں۔ڈپریشن سے لوگ 50 سال کی عمر میں 80 سال کا دکھتے ہیں۔ہمیشہ مسکراتے رہیں۔نیٹرم میور دواء اس میں خوب کام کرتی ہے۔اس سے ڈپریشن کے بے شمار مریض شفایاب ہوئے ہیں۔دماغ میں ڈپریشن کی موجودگی سے دنیا کے کسی بھی کام کو کرنے کا دل نہیں کرتا. تمام تر دلچسپیاں ختم ہو جاتی ہیں. ضرورت کے کام بھی اپنے آپ کو مجبور کر کے کرنے پڑتے ہیں. نیٹر میور 1M ہر دو ماہ بعد ایک قطرہ، اور صرف چار قطرے لینے ہیں۔ڈپریشن کے علاج کے لئے یہ کافی ہے۔

۱۷۔اچھی زندگی کے لئے اچھا سوشل نیٹ ورک ہونا بہت ضروری ہے۔یہ ۵۰ سال تک کی زندگی زیادہ کر دیتا ہے۔

۱۸۔کام کے سواء اپنے آپ، اپنی فیملی اور، دوستوں، اور رشتہ داروں کو بھی کو بھی ٹائم دیں۔

۱۹۔دوستوں کے ساتھ وقت ضرور گزاریں۔مگر ناکام، گھٹیا، ظالم، بے دریغ گالیاں نکالنے والے اور برے لوگوں سے دوری اچھی ہے۔دنیا میں 10% لوگ اچھے کامیاب ہمدرد بھی موجود ہیں۔ان کو تلاش کریں۔ان سے دوستی لگائیں۔یہ کبھی نہ سوچنا کہ سب برے ہیں۔

۲۰۔زیادہ وقت موبائل کی سکرین پر نہ گزاریں۔فیزیکل دوستیاں بھی رکھیں۔

۲۱۔کسی سے دوستی ہو جائے، تو اسے ہمیشہ برقرار رکھیں اور جو وعدہ کیا اسے پورا کریں۔

۲۲۔کامیاب لوگوں، کامیاب کتابوں، اور کامیاب جگہوں کی صحبت اختیار کریں۔آپنے آپ کو مثبت سوچ اور ماحول میں رکھیں۔منفی لوگوں سے کبھی مشورہ نہ لیں۔

۲۳۔کامیاب لوگوں کی کاپی کریں۔کامیاب بزنس کی کاپی کرنا بھی کامیابی کا شارٹ کٹ ہے۔

۲۴۔وقت کی قدر کریں۔وقت کا ضیاع نہ کریں۔

۲۵۔زیادہ متحرک رہیں۔کاموں میں ٹال مٹول اور سستی سے دور رہیں۔جب ایک مرتبہ کوئی وقت گزر جاتا ہے تو وہ واپس نہیں آتا۔

۲۶۔اپنی تعلیم، صحت، کاروبار، عزت، اور فیملی پر پیسہ خرچ کریں۔ان چیزوں پر پیسہ خرچ کرنے سے پیسہ بڑھتا ہے۔صرف کھانے پینے میں ہی پیسے ختم نہ کریں۔ہر جگہ اور کام میں مناسب مقدار پر خرچ کریں۔**ترجیحات طے کریں۔** فیصلہ کریں کہ آپ کو ایک مخصوص دن کون سے کام کرنے کی ضرورت ہے، جیسے کہ بلوں کی ادائیگی یا گروسری کی خریداری، اور کون سے دوسرے وقت تک انتظار کر سکتے ہیں۔ متحرک رہیں، لیکن ضرورت سے زیادہ نہ کریں۔

۲۷۔فضول خرچی اور عیاشی سے پرہیز کریں اور پیسہ بچایا کریں۔مگر بالکل کنجوس بھی نہیں بننا۔میانہ روی (Moderation) اختیار کریں۔

۲۸۔ہمیشہ علم حاصل کرتے رہیں۔کچھ نہ کچھ نیا سیکھتے رہیں۔بلکہ دنیا کی ہر چیز کا بنیادی علم حاصل کریں۔کسی ایک شعبہ میں لاثانی ہو جائیں۔علم نور ہے۔وہ ہمیشہ فائدہ دیتا ہے۔

۲۹۔دنیاوی علوم کے سواء کچھ دینی علوم بھی سیکھ لیں۔خصوصا تفسیر قرآن، شرح حدیث، سیرت النبی، تاریخ اسلامی۔

۳۰۔کچھ وقت اللہ تعالی کے ذکر، قرآن کی تلاوت، علم دین کے حصول اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پر درود پڑھنے میں بھی لگائیں۔

۳۱۔اپنی بری عادات کو تلاش کریں، ان کو ختم کرنے کے طریقہ بھی تلاش کریں۔

۳۲۔ہر قسم کے نشہ، برائی، بے حیائی، حرام خوری، دھوکہ بازی، شراب نوشی، اور سگریٹ نوشی سے دور رہیں۔

۳۳۔اپنے جذبات پر قابو رکھیں۔بہت جلد خوش ہونا یا بہت جلد غمگین ہونا اچھا نہیں ہوتا ہے۔کسی سے بہت جلد متاثر ہو جانا بھی اچھا نہیں ہے۔
ماسٹربیشن، کثرت جماع، ظلم، چوری، دھوکہ بازی، منافقت، مطلب پرستی، سگریٹ نوشی اور شراب نوشی پرہیز کریں۔

۳۴۔ایلوپیتھک ادویہ سے دور رہیں۔یہ وقتی طور پر ایک مرض کو ٹھیک کرتی اور دوسری مرض کو پیدا کرتی ہے جیسا کہ ہر ایلوپیتھک ڈاکٹر اس کے بارے جانتا ہے۔

۳۵۔ہر وقت فارغ نہ رہیں بلکہ کسی نہ کسی کام میں صروف رکھیں۔بالکل ہر وقت فارغ رہنا قوت مدافعہ کو کمزور کرتا اور خون کی کمی واقع کرتا ہے۔کام کرنے سے زندگی لمبی اور پرسکون ہوتی ہے۔اتنا زیادہ کام اور مطالعہ بھی نہ کریں کہ صحت بالکل تباہ ہو جائے۔

۳۶۔ان کاموں اور چیزوں میں اپنے آپ کو مصروف رکھیں جن کے بارے میں آپ پر جوش ہیں، اور وہ آپ میں بہت خوشی پیدا کرتے ہیں۔کام ہمیشہ اپنی پسند کا کریں۔اپنے آپ کو مجبور نہ کریں۔ان سے نہ ملیں جن سے ملنا نہیں چاہئے۔آپ اس کام کو تلاش کریں جو آپ سب سے زیادہ خوشی سے کرتے ہو، آپ میں موجود قابلیت کے مطابق ہے، جس کو آپ بہت ہی عمدہ طریقہ سے خوشی کے ساتھ کر سکتے ہیں۔

❖ مثبت سوچ اور مثبت کردار!

۳۷۔اپنے آپ کو مثبت توانائی کے ساتھ گھیر لیں۔اپنے آپ کو مثبت توانائی کے ساتھ گھیرنا بہت اہم ہے۔اگر آپ اپنے آپ کو منفی خیالات اور تاثرات کے دائرے میں رکھیں گے، تو آپ کے زندگی میں کامیابی حاصل کرنا مشکل ہو جائے گا۔مثبت توانائی کے حصول کے لیے، اپنے خیالات کو دوبارہ ترتیب دینے کی کوشش کریں۔ منفی خیالات کو تبدیل کرنے کے لیے، انہیں مثبت اور توقعات کے ساتھ متبادل کریں۔ یہ مثال کے طور پر، "میں ناکام ہوں" کی بجائے، "میں کامیاب ہوں" کہہ سکتے ہیں۔دوسروں کے ساتھ ایک پرسکون صحبت کرنا بھی ایک اچھا طریقہ ہے جو آپ کی مثبت توانائی کی بڑی مدد کر سکتا ہے۔ جیسے ہی آپ دوسروں کی تعریف کریں گے، آپ کو بھی ایک اچھا محسوس ہوگا۔اور آخر میں، یہ بھی یاد رکھیں کہ اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنا اور مثبت طرزِ زندگی اختیار کرنا بھی آپ کی مثبت توانائی کے لیے بہت اہم ہیں۔ایک اچھی ذہنی اور جذباتی حالت کے لیے، آپ کو اپنے آپ کو مثبت توانائی سے گھیرنا چاہیے۔ ہاں، تمام مسائل سے بچا نہیں جا سکتا۔ لیکن یہ ایک پرامید نقطہ نظر کے ساتھ ایسی رکاوٹوں کا سامنا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اپنے آپ کو حوصلہ افزا دوستوں اور لوگوں سے گھیر لیں جو آپ کو بہتر بنانے میں مدد کرنے کے لیے ہر وقت آپ کو تعمیری تنقید فراہم کریں گے۔ہمیشہ زندگی کے روشن پہلو کو دیکھنے کی عادت بنائیں۔ یہاں تک کہ اگر آپ اپنے آپ کو بدترین صورتحال میں پاتے ہیں، تو اس میں ہمیشہ ایک الٹا ہوتا ہے—کچھ اچھا اور مثبت۔ اس مصیبت کے بجائے ان چیزوں پر غور کریں۔ہمیشہ یہ سوچیں کہ آپ خوش ہیں اور آپ کو کوئی پریشانی نہیں ہے۔ صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنا اتنا مشکل نہیں ہے اور نہ ہی اس کے لیے بہت زیادہ محنت کی ضرورت ہے۔ بس وہی کرتے رہیں جو آپ کرتے ہیں اور اوپر دیے گئے صحت مند رہنے کی تجاویز کو لاگو کریں۔ مثبت رویہ اور بہتر تعلقات، اعلیٰ صحت اور زیادہ کامیابی کے درمیان براہ راست تعلق ہے۔کچھ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ رجائیت پسندی اور مایوسی جیسی شخصیت کی خصوصیات آپ کی صحت اور تندرستی کے بہت سے شعبوں کو متاثر کر سکتی ہیں۔ مثبت سوچ جو عام طور پر امید کے ساتھ آتی ہے مؤثر تناؤ کے انتظام کا ایک اہم حصہ ہے۔ ایک مثبت رویہ آپ کی توانائی کو بڑھا سکتا ہے، آپ کی اندرونی طاقت کو بڑھا سکتا ہے، دوسروں کو ترغیب دے سکتا ہے، اور مشکل چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کا حوصلہ پیدا کر سکتا ہے۔ میو کلینک کی تحقیق کے مطابق، مثبت سوچ آپ کی عمر میں اضافہ کر سکتی ہے، ڈپریشن کو کم کر سکتی ہے، پریشانی کی سطح کو کم کر سکتی ہے، بہتر نفسیاتی اور جسمانی تندرستی پیش کر سکتی ہے، اور آپ کو مشکلات اور تناؤ کے اوقات میں بہتر طریقے سے نمٹنے کے قابل بناتی ہے۔ اور مؤثر کشیدگی کا انتظام بہت سے صحت کے فوائد سے منسلک ہے. یہاں مثبت ذہنی رویہ اپنانے کے کئی طریقے ہیں: مثبت سوچ اکثر خود گفتگو سے شروع ہوتی ہے۔ سیلف ٹاک (اپنے آپ سے بات کرنا) غیر کہے ہوئے خیالات کا لامتناہی سلسلہ ہے، جو ہر روز آپ کے سر سے گزرتا ہے۔ یہ خودکار خیالات مثبت یا منفی ہو سکتے ہیں۔ آپ کی کچھ خود گفتگو منطق اور استدلال سے آتی ہے۔ دوسری خود گفتگو غلط فہمیوں سے پیدا ہو سکتی ہے جو آپ معلومات کی کمی کی وجہ سے پیدا کرتے ہیں۔

اپنے آپ کو مثبت لوگوں سے گھیر لیں۔ ایسے لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں جو مثبت، معاون اور آپ کو متحرک کرتے ہیں۔ یاد رکھیں، اگر آپ ڈوبنے والے شکار کے بہت قریب پہنچ گئے تو وہ آپ کو اپنے ساتھ نیچے لے جا سکتا ہے۔ اس کے بجائے ایک مثبت شخص کا انتخاب کریں۔

خود مثبت رہیں۔ اگر آپ منفی لوگوں سے گھرا نہیں رہنا چاہتے ہیں، تو آپ کو کیا لگتا ہے کہ دوسرے کرتے ہیں؟ اپنے خیالات میں مہارت حاصل کرنا سیکھیں۔

اپنی منفی سوچ پر قابو رکھیں۔ یہ مندرجہ ذیل طریقوں سے پورا کیا جا سکتا ہے:

گلاس کو آدھے خالی کے بجائے آدھا بھرا دیکھیں۔

بہترین نتائج کی توقع کریں۔

درمیانی زمین پر رہیں۔ ہر چیز کو انتہا سے مت دیکھیں۔ یا تو لاجواب یا تباہی کے طور پر۔ اس سے آپ کو اپنے اونچ نیچ کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔

شعوری طور پر منفی سوچ کے خلاف مزاحمت کریں۔ ہوشیار رہیں اور ذہنی طور پر منفی سوچ سے بچیں۔ اس سے آپ کو اپنے رویے کو تبدیل کرنے میں مدد ملے گی۔

۳۸۔اپنے آپ سے اچھا بنو۔ بدقسمتی سے، کچھ لوگ اپنے آپ سے گھٹیا باتیں کہتے ہیں۔ اگر آپ خود پر کافی دیر تک تنقید کرتے ہیں تو آپ اس پر یقین کرنا شروع کر دیں گے۔ یہ منفیت آپ کو وقت کے ساتھ نیچے کھینچ سکتی ہے۔ یہ تنقید کرنے والے کو برطرف کرنے اور وکیل کی خدمات حاصل کرنے کا وقت ہو سکتا ہے۔

۳۹۔حقیقت پسندانہ، قابل حصول اہداف طے کریں۔ اونچی بار سیٹ کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔جب تک کہ آپ اپنے مقاصد کو حاصل نہ کرنے پر خود کو شکست نہ دیں۔ کلید حقیقت پسندانہ اہداف طے کرکے اور باڑ کے لیے جھومنے کے بجائے بہت سارے سنگلز کو مار کر اعتماد پیدا کرنا ہے۔

۴۰۔اسے تناظر میں رکھیں۔ زندگی ان چیزوں کو ترجیح دینے کے بارے میں ہے جو آپ کی زندگی میں سب سے اہم ہیں اور ان شعبوں میں اپنی کوششوں پر توجہ مرکوز کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ چھوٹی چھوٹی چیزیں جو ہر روز غلط ہو جاتی ہیں، آپ کو مایوس نہیں کرنی چاہئے۔ چھوٹے مسائل کو حل کرنا یا نظر انداز کرنا سیکھیں اور آگے بڑھیں۔ یہ بڑی چیزوں کا سامنا کرنے کا وقت ہے۔

۴۱۔ چیلنجوں کو مواقع میں تبدیل کریں۔ چیلنجوں کو آپ پر حاوی ہونے دینے کے بجائے، انہیں مواقع میں تبدیل کریں۔) دیوار سے ٹکرانے کے بجائے اس پر چڑھ جائیں یا ادھر ادھر جائیں۔(

۴۲۔اپنی نعمتوں کو شمار کریں۔ شکر گزار بنیں اور اپنی زندگی کی خاص چیزوں کے لیے ان کو قدر کی نگاہ سے دیکھنے کے بجائے ان کا شکریہ ادا کریں۔ کچھ لوگ کھانے کی میز کے ارد گرد شکریہ ادا کرتے ہوئے، ایک تحریری جریدہ رکھ کر، یا فیس بک پر ہر روز ایک خاص چیز پوسٹ کرکے ایسا کرتے ہیں۔ یاد رکھیں، زندگی کی سب سے بڑی چیزیں مادی نہیں ہیں۔ ایک حیرت انگیز نئی میموری بنانے کے لئے ہر موقع سے فائدہ اٹھائیں۔

یہ واضح نہیں ہے کہ مثبت سوچ رکھنے والے لوگ ان صحت کے فوائد کا تجربہ کیوں کرتے ہیں۔ ایک نظریہ یہ ہے کہ مثبت نقطہ نظر رکھنے سے آپ کو دباؤ والے حالات کا بہتر طور پر مقابلہ کرنے میں مدد ملتی ہے، جس سے آپ کے جسم پر تناؤ کے مضر صحت اثرات کم ہوتے ہیں۔ یہ بھی سوچا جاتا ہے کہ مثبت اور پر امید لوگ صحت مند طرز زندگی گزارتے ہیں۔ وہ زیادہ جسمانی سرگرمیاں حاصل کرتے ہیں، صحت مند غذا کی پیروی کرتے ہیں، اور زیادہ سگریٹ نوشی یا شراب نہیں پیتے ہیں۔

قبولیت اور تسلیم۔ بیماری کے منفی پہلوؤں کو قبول کریں اور ان کو تسلیم کریں، لیکن پھر مزید مثبت بننے کے لیے آگے بڑھیں تاکہ آپ کے لیے کیا بہتر کام ہو۔

خرابی کی شکایت کے مثبت پہلوؤں کو تلاش کریں۔ یقیناً آپ سوچ رہے ہیں کہ پی این کے بارے میں کوئی مثبت بات نہیں ہے۔ شاید آپ کا نقطہ نظر ہمدردی کو بڑھانے میں مدد دے سکتا ہے، آپ کو متوازن شیڈول برقرار رکھنے یا صحت مند طرز زندگی کو برقرار رکھنے کی ترغیب دے سکتا ہے۔

گھر سے نکلیں۔ جب آپ کو شدید درد ہوتا ہے، تو یہ فطری بات ہے کہ آپ اکیلے رہنا چاہتے ہیں۔ لیکن یہ صرف آپ کے درد پر توجہ مرکوز کرنا آسان بناتا ہے۔ اس کے بجائے، کسی دوست سے ملیں، فلم دیکھنے جائیں یا سیر کریں۔

آگے بڑھیں۔ ایک ورزشی پروگرام تیار کریں، جو آپ کی بہترین فٹنس کو برقرار رکھنے کے لیے آپ کے لیے کام کرے۔ یہ آپ کو کچھ دیتا ہے، جسے آپ کنٹرول کر سکتے ہیں، اور آپ کی جسمانی اور جذباتی بہبود کے لیے بہت سے فوائد فراہم کرتا ہے۔

مدد تلاش کریں اور قبول کریں۔ جب آپ کو ضرورت ہو، تو مدد طلب کرنا یا قبول کرنا کمزوری کی علامت نہیں ہے۔ خاندان اور دوستوں کی مدد کے علاوہ، دائمی درد کے سپورٹ گروپ میں شامل ہونے پر غور کریں۔ اگرچہ سپورٹ گروپس ہر کسی کے لیے نہیں ہیں، لیکن وہ مقابلہ کرنے کی تکنیکوں یا علاج کے بارے میں سننے کے لیے اچھی جگہیں ہو سکتی ہیں، جنھوں نے دوسروں کے لیے کام کیا ہے۔ آپ ان لوگوں سے بھی ملیں گے جو سمجھتے ہیں کہ آپ پر کیا گزر رہے ہیں، وہ آپ کی مدد کریں گے۔ اپنی کمیونٹی میں سپورٹ گروپ تلاش کرنے کے لیے ، اپنے ڈاکٹر، نرس یا کاؤنٹی ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ سے رابطہ کریں۔ دنیا میں اچھے ہمدرد مددگار رحم دل لوگ بھی 10% تک ہیں۔ ان کو تلاش کریں۔ وہ آپ کے لئے اللہ تعالی کی روحانی مدد ثابت ہوں گے۔

مشکل حالات کے لیے تیار رہیں۔ اگر آپ کی زندگی میں کوئی خاص طور پر دباؤ والی چیز آ رہی ہے، جیسے کوئی اقدام یا کوئی نئی نوکری، یہ جاننا کہ آپ کو وقت سے پہلے کیا کرنا ہے اس سے نمٹنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ اس لئے مشکل وقت کے لئے پیسہ جمع کرنا اچھا ہے۔

کسی مشیر یا معالج سے بات کریں۔ بے خوابی، ڈپریشن اور نامردی پیریفرل نیوروپیتی کی ممکنہ پیچیدگیاں ہیں۔ اگر آپ ان میں سے کسی کا تجربہ کرتے ہیں، تو آپ کو اپنے بنیادی نگہداشت کے ڈاکٹر کے علاوہ کسی مشیر یا معالج سے بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ ایسے علاج ہیں جو مدد کر سکتے ہیں۔

❖ نیند کو کیسے بہتر بنایا جاسکتا ہے؟

۴۳۔ نیند زندگی کا ایک لازمی حصہ ہے۔ نیند ہمیں صحت کے بڑے مسائل سے بچنے میں مدد دیتی ہے اور یہ ہماری ذہنی اور جسمانی کارکردگی کے لیے ضروری ہے۔ یہ ہمارے مزاج اور تناؤ اور اضطراب کی سطح کو متاثر کرتا ہے۔ دائمی درد کے ساتھ رہنے والے لوگوں میں یہ ایک عام شکایت ہے۔

آپ کی نیند کو بہتر بنانے کے لیے درج ذیل تجاویز ہیں:

اپنے کیفین کی مقدار کو کم کریں، خاص طور پر دوپہر میں۔

تمباکو نوشی چھوڑیں۔

شراب کی کھپت کو محدود کریں اور/یا ترک کریں۔

نیند کو ایک گھنٹے سے کم تک محدود رکھیں، ترجیحاً اس سے کم

بستر پر زیادہ دیر نہ رہیں۔بغیر سوئے بستر پر وقت گزارنا زیادہ کم نیند کا باعث بنتا ہے۔

ایک ہی وقت میں سونے اور اٹھنے سمیت روزانہ کے باقاعدہ شیڈول پر عمل کریں۔

ورزش کا باقاعدہ پروگرام رکھیں۔ سونے سے کئی گھنٹے پہلے ورزش کو یقینی بنائیں

یقینی بنائیں کہ آپ کا بستر آرام دہ ہے۔ آپ کو کھینچنے اور آرام سے مڑنے کے لیے کافی جگہ ہونی چاہیے۔ گدے کی مضبوطی، جھاگ یا انڈے کے کریٹ کے ٹاپرز، اور تکیوں کے ساتھ تجربہ کریں جو زیادہ مدد فراہم کرتے ہیں۔

اپنے کمرے کو ٹھنڈا رکھیں۔ آپ کے سونے کے کمرے کا درجہ حرارت بھی نیند کو متاثر کرتا ہے۔ زیادہ تر لوگ قدرے ٹھنڈے کمرے (تقریباً 65° F یا 18° C) میں مناسب وینٹیلیشن کے ساتھ بہترین سوتے ہیں۔ ایک بیڈروم جو بہت گرم یا بہت ٹھنڈا ہے معیار کی نیند میں مداخلت کر سکتا ہے۔

اپنا ٹی وی اور کمپیوٹر بند کر دیں، بہت سے لوگ دن کے اختتام پر سونے یا آرام کرنے کے لیے ٹیلی ویژن کا استعمال کرتے ہیں۔ روشنی نہ صرف میلاٹونن کی پیداوار کو روکتی ہے، بلکہ ٹیلی ویژن درحقیقت دماغ کو آرام دینے کے بجائے متحرک کر سکتا ہے۔

گھڑی نہ دیکھیں۔اپنی الارم گھڑی کو گھمائیں تاکہ یہ آپ کی طرف نہ ہو۔

اپنے بستر کے پاس ایک نوٹ پیڈ اور پنسل رکھیں تاکہ آپ رات کو جاگنے والے کسی بھی خیالات کو لکھ سکیں تاکہ آپ انہیں آرام دے سکیں

سونے سے پہلے گرم غسل یا شاور لینے سے گریز کریں۔ گہری نیند میں آنے سے پہلے جسم کو ایک ڈگری ٹھنڈا کرنے کی ضرورت ہے۔

اس کے بجائے آرام دہ موسیقی یا آڈیو کتابیں سننے کی کوشش کریں، یا آرام کی مشقیں کریں۔

ایک پرامن، پرسکون جگہ کا تصور کرنا۔ اپنی آنکھیں بند کریں اور کسی ایسی جگہ یا سرگرمی کا تصور کریں جو آپ کے لیے پرسکون اور پرامن ہو۔ اس پر توجہ مرکوز کریں کہ یہ جگہ یا سرگرمی آپ کو کتنا آرام دہ محسوس کرتی ہے۔

کچھ مریضوں کو اپنی ٹانگوں کے درمیان تکیے سے سکون ملتا ہے جو ان کے گھٹنوں کو چھونے سے روکتا ہے۔ اور ایک اضافی فائدہ ہے: رات کو آپ کی ٹانگوں کے درمیان تکیہ آپ کی اوپری ٹانگ کو آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو سیدھ سے باہر نکالنے سے روکے گا اور آپ کے کولہوں اور کمر کے نچلے حصے پر دباؤ کو کم کرے گا۔

اپنی نیند میں بہتری دیکھنے سے پہلے ان تکنیکوں کو آزمانے میں تین سے چار ہفتے لگ سکتے ہیں۔ پہلے دو ہفتوں کے دوران، آپ کی نیند بہتر ہونے سے پہلے ہی خراب ہو سکتی ہے، لیکن بہتر نیند درد کی شدت اور موڈ کو بہتر کرنے کا باعث بن سکتی ہے۔

اگر آپ نے اصول حفظان صحت کو یکھنا ہو تو جاپانیوں کو سٹڈی کریں۔ یہ صحت کو صحیح کرنے اور صحت مند طرز زندگی گزارنے کا بہترین طریقہ کار ہے۔ پاکستانیوں کا لائف سٹائل انتہائی ناقص اور بیہودہ ہے۔ان کی کسی بات کو نہ ماننا۔

باب: رکاوٹیں

مریض کی مزاجی دوا شروع کرنے سے پہلے ان تمام رکاوٹوں اور بندشوں کو دور کرنا ضروری ہے۔ اگر ان کو ختم کئے بغیر مریض کا مزاجی دواء سے علاج شروع کیا تو مزاجی دوا بالکل کام نہیں کرے گی یا کم اثر کرے گی، یا اثر کرتے کرتے چھوڑ دے گی یا وہ صحیح ہونے کے بعد پھر بیمار ہو جائے گا، وہ مکمل رزلٹ نہیں دے گی۔ کرانک امراض میں ان سب کا خیال رکھنا اشد ضروری ہے کہ مریض میں کون کون سی مرضیاتی رکاوٹ موجود ہے، آن ان رکاوٹوں کا علاج کرنے کے بعد مزاجی دواء دینا۔ مجھے ان رکاوٹوں کا علم حاصل ہونے میں 10 سال لگے ہیں۔ ان رکاوٹوں کو میازمیٹک رکاوٹیں بھی کہتے ہیں۔ ان کو جاننا، ان کی علامات کو جاننا اور ان کو دور کرنے کا طریقہ کار کو جاننا کامیابی کے حصول کے لئے شرط ہے۔ نیز میازمیٹک زہر بھی مکمل حقیقی شفایابی میں رکاوٹ ہوتے ہیں۔ ان کو جاننے کے لئے میرا "میازم" والوں مضمون پڑھیں۔

وہ یہ ہیں:

1۔ گلے کی خرابی

❖ ہیپر سلف رکاوٹ:

مریض کو گلے میں درد ہو، یا، نہ ہو، اگر حلق اندر سے پک جائے اور وہ زبان کے سامنے سے پکا ہوا ہو، پیپ کے رنگ کا ہو تو اس صورت میں مریض کو ہیپر سلف دینا ضروری ہے۔ 5 ہفتے ہیپر سلف 30 صبح دوپہر شام ایک ایک قطرہ دیں پھر ہیپر سلف 200 کی 14 ڈوزیں دیں۔ ہر 15 دن بعد ایک ڈوز دیں۔ پھر آخر میں ہیپر سلف 1M کی ایک ڈوز دیں۔

میں ہمیشہ پہلے دن سے ہی ہیپر سلف 30، نیٹرم میور 30 اور وزن کی کمی کے لئے اچھا ڈائٹ پلین دے دیتا ہوں۔ یہ میری عادت کافی عرصہ سے ہے۔ مجھے اس کا عادت کا بہت فائدہ ہوا ہے آپ اس عادت کو ضرور اپنائیں ان شاء اللہ، بہت فائدہ ہوگا۔ ہیپر سلف سے کمزوری بہت دور ہوتی ہے، نیٹرم میور سے ڈپریشن دور ہوتی ہے اور وزن کی کمی کے لئے ڈائٹ پلین سے پیٹ خوب صاف ہو کر ہر وقت طاقت کا احساس ہوتا ہے۔ اس طرح مریض پہلے مہینے ہی بہت مطمئن ہو جاتا ہے۔ مزاجی دواء کو آخر میں رکھیں۔ پہلے گلے کی خرابی، ڈپریشن اور وزن کی کمی پر فوکس کریں۔ یہ تینوں بہت بڑی رکاوٹ ہیں جو مریض پر نہ دواء اثر کرنے دیتی ہیں اور نہ ہی غذا اثر کرنے دیتے ہیں۔

اب اس عادت کے ساتھ ایک نئی عادت بنائی ہے، اور اس عادت کا بہت اچھا رزلٹ مل رہا ہے، وہ یہ کہ: مریض جس مرض کے علاج کے لئے آیا ہے، اس کا حقیقی سبب معلوم کرکے، اور اس کی دواء معلوم کرکے، اس دواء کی 1M پوٹینسی کی ایک خوراک دی جائے، اس سے مریض کی مطلوبہ بیماری فی الفور کم ہونے کی وجہ سے مریض مطمئن ہو جاتا ہے، اور ہم بعد میں آرام سکون سے بقیہ امراض کا علاج کر سکتے ہیں۔ بشرطیکہ مریض بہت زیادہ کمزور نہ ہو چکا ہو یا بہت ہی زیادہ بیماریوں میں گھر نہ چکا ہو یا مریض میں کینسر کی گلٹیاں نہ بن چکی ہوں، یا مریض بہت زیادہ خون کی کمی کا شکار نہ ہو چکا ہے۔ مگر یہ عادت آپ کو شروع میں نہیں اپنانی چاہئے پہلے 200 پوٹینسی کو استعمال کرنا سیکھ لیں۔ بڑی کامیاب سٹپ بائی سٹپ ملتی ہے۔

2-زندگی میں کسی بڑے غم کا گزرنا اور جب بھی اس کی یاد آئے تو اسے گھنٹوں سوچتے رہنا یا مسلسل ذہن کا چلتے رہنے یا ہر بات کا دل پر زیادہ اثر کرنا: نیٹرم میور دواء کا تعارب اور غم کے اثرات بد کیا ہیں؟:

اکثر انسانوں کی زندگی میں کوئی بڑا غم یا غمگین یادیں موجود ہوتی ہیں یا فیملی لیور کی وجہ سے وہ مسلسل ڈپریشن میں رہتے ہیں۔

یہ غم اور پریشانی والی کیفیت محبت میں ناکامی کی وجہ سے (اس طرح کہ معشوقہ نے دھوکہ دیا ہو یا محبوب نہ ملا ہو یا اپنی پسند کی شادی نہ ہوئی ہو وغیرہ)، یا کسی ایسے کی وفات ہو جانا جس کے ساتھ دلی لگاؤ اور محبت بہت زیادہ تھی جیسا کہ والد، والدہ، نانی یا دادی، بیٹی، بھائی وغیرہ، اس کو اس نے دل پر ہی لے لیا ہو اور اسے اکثر رات کو یاد کرنے کی عادت بن گئی ہو یا اس کی یاد میں رونے کی عادت بن گئی ہو یا اس کے غم کی وجہ سے سونگھنے کی حس ختم ہو گئی ہو، یا طبیعت میں چڑچڑا پن اور بدمزاجی آگئی ہو یا کاروبار میں بہت بڑا نقصان ہوا ہو یا کاروبار نہ بن رہا ہو یا کوئی دلی بڑی مراد پوری نہ ہوئی ہو یا کسی کو قرضہ دینے یا کسی سے پیسے لینے کی شدید فکر و پریشان ہونا، ان وجوہات کی وجہ سے انسان نیٹرم میور والی غم کی کیفیت میں چلا جاتا ہے۔ کوئی پرانا دبا ہوا بڑا غم جس کو بار بار یاد کرکے رونا.

یا اگر آپ کو فیٹی لیور بیماری ہے یا آپ کا وزن زیادہ ہے یا پیٹ باہر نکلا ہے تو اس کی وجہ سے بھی آپ کو ڈپریشن رہنے لگ جائے گی۔

اس حالت میں کچھ بھی اچھا نہیں لگتا۔ اکثر سنجیدہ رہنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ خوشی کم ہی محسوس ہوتی ہے جاجذبات مر جاتے ہیں، یا زندگی کی خوشیاں ختم ہو جاتی ہے۔ کوئی چیز کھانے کو دل نہیں کرتا۔ اپنی ڈیوٹی اور کام کرنے کو بھی دل نہیں کرتا بلکہ مجبورا کرنے پڑتے ہیں۔ زندگی کا مذاق، ہنسی، سکون، اور لطف ختم ہو جاتا ہے۔ زیادہ دیر ہنس نہ پانا۔ مصنوعی ہنسی یا کم ہنسنا. کوئی خوشی اچھی نہ لگے۔ بلکہ کچھ بھی اچھا نہ لگے۔ تنہائی اچھی لگنا۔ ہر وقت آرام کرنے کو دل کرنا۔ خاموشی زیادہ اچھی لگنا۔ عبادت، نماز، روزہ، تلاوت اور علم دین میں دل نہیں لگتا۔ اس کے ساتھ ہر سال ڈپریشن غم پریشانی اداسی انگزائٹی وغیرہ میں اضافہ ہوتے جاتا ہے۔ جب بھی خوشی کا کوئی بڑا موقع آتا ہے تو آپ بہت زیادہ پریشان ہو جاتے ہیں۔ خود اعتمادی اور قوت فیصلہ ختم ہو جاتا ہے۔ آپ منہ پھٹ ہو جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ 10 سال کے اندر ہی اندر جسم میں بہت سی تکلیفات اور بندشیں آجاتی ہیں۔ اگر یہ حالت 20 , 15 سال تک رہے تو دل کی بیماریاں یا پاگل پن یا فالج یالقوہ یا موت ہو جاتی ہے۔ اکثر بلاوجہ پریشان، اداس، اور غمگین رہنا . جیسے جیسے رات زیادہ ہوتی جائے غم اور پریشان زیادہ ہوتی جائے. غم اور پریشانی کی وجہ سے مشت زنی کرنے کی عادت بن جاتی ہے۔ خاص کر عصر سے رات سونے تک۔ اکثر رونے کو دل کرنا، اپنے آپ پر غصہ کرنا، یہ سمجھ نہ آنا کہ مجھے کیا ہے۔ یہ سب ڈپریشن کی علامات ہیں۔ <u>ان سب کی دواء نیٹرم میور، اخروٹ اور وزن کم کرنا ہے۔</u>

زبان پر انتہائی سفید موٹا کوٹ یا جسم کے بیماری ہونے کے باوجود زبان بالکل صاف ہو، وہ کسی بخار یا بیماری کی موجود کو بیان نہ کر رہی ہو یا اگنیشیا والی گندی پلی زرد میلی قابل نفرت تہہ والی زبان۔ میں نے 4 مریضوں کی زبان بالکل صاف دیکھی ہے جب کہ جسم میں بہت سی امراض و تکلیفات موجود تھیں۔ ان سب میں دبا ہوا پرانا غم موجود تھا۔ اس سے ان کا جسم بلاک ہو چکا تھا۔ جسم کی مختلف جگہوں پر دباؤ اور بندش کا احساس ہوتا ہے۔ وہ اپنی مرضیاتی کیفت کو زبان کی کوٹ سے بیان ہی نہیں کر رہا تھا۔ مجھے اس بات کا علم 10 سال بعد ابھی آکر ہوا ہے۔ اصل میں ہماری ادویہ کے بارے میں ہمارے مٹیریا میڈیکا میں کچھ زیادہ نہیں لکھا ہے۔ میں نے اس مضمون میں بہت سی علامات کا اپنے مشاہدہ سے نوٹ کرکے اضافہ کیا ہے۔ یہ مضمون انتہائی مفید ہونے جا رہا ہے۔ امید ہے کہ اگر آپ کے کلینک میں پرانے دبے ہوئے آنکھ سے چلنے والے بند غم والا اگر مریض آگیا تو آپ اسے آسانی سے پہچان سکے گے۔

(ڈپریشن) غم موروثی ہے۔ یہ والدین سے اولاد کی طرف لازمی منتقل ہوتا ہے۔ اگر والدین ڈپریشن میں ہیں تو جینز کے ذریعہ سے وہ ڈپریشن اولاد کی طرف بھی لازمی منتقل ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے پانی کا ساز کام بار بار لگنا، نظر کمزور ہو کر عینک لگنا، بلاوجہ غمگین رہنا، بات بات کو دل پر لے کر بیٹھ جانا، بالوں کا وقت سے پہلے سفید ہو جانا یا گر جانا، وقت سے پہلے بوڑھا ہو جانا وغیرہ علامات ظاہر ہوتی ہے۔ خون کی کمی، کینسر اور ٹی بی تک بھی ہو جایا کرتی ہے۔ اس لئے ڈپریشن کے علاج میں نیٹرم میور ہومیو میں سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ ڈپریشن عام بیماری ہے۔ ہر دوسرے آدمی کو ہوتی ہے۔ دونوں کنپٹیوں سے بالوں کا گرنا اور کندھوں کا بھاری رہنا بھی ڈپریشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بھوک کا ختم ہونا اور ٹیسٹوسٹیرون کا لیول بھی ڈپریشن کی وجہ سے کم ہو جاتا ہے۔ آپ نے اکثر مردوں کے سر کی کنپٹیوں پر سے بال غائب ہوئے دیکھے ہوں گے۔

❖ ڈپریشن کی مکمل علامات:

1. جسم کی مختلف جگہ پر بندش۔ سونگھنے کی حس کا ختم ہونا، احساسات جذبات اور دوسروں کی پرواہ کا جذبہ ختم ہوتے جانا۔ دل مردہ ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے احساس جرم ہونا کہ میرے دل میں رشتوں کی پرواہ ہی نہیں رہی، کوئی خوشی دل پر اثر نہیں کرتی ہے۔
2. حافظہ کمزور ہوتے جانا۔ حتیٰ کہ وہ ختم تک ہو جاتا ہے۔
3. کوئی بھی پریشانی والی خبر ملنے سے اسے بار بار سوچنا اور ذہن کو اس سے ہٹا مشکل ہوتا ہے۔ وہ بات دل سے نکلنے کا نام ہی نہیں لیتی۔ ایلوپیتھک اسے OCD کا نام دیتے ہیں۔
4. وہ ہر وقت خصوصا رات کے وقت سونے سے پہلے پہلے بلاوجہ اداس غمگین پریشان رہنے لگتا ہے۔ رات کو نیند بہت دیر سے آتی ہے۔ تقریبا رات دو بجے یا تین بجے نیند آتی ہے۔ غمگین گانے یا نعتیں یا غزلیں سننے کی عادت ہو جاتی ہے۔ ناکام عاشق۔ اکثر لوگوں کو یہ اداسی اور غمگینی عصر کے وقت شروع ہو جاتی ہے۔ کچھ لوگوں کو دوپہر 2 بجے سے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ اکثر روتوں کو روتے ہوئے وقت گزارنا۔

5. نمک اور نمکین چیزوں زیادہ پسند ہوجاتی ہیں اور میٹھے سے نفرت یا میٹھا زیادہ کھانے سے بی پی لو ہونا یا زیادہ نہ کھاسکنا کی بیماری ہوجاتی ہے۔ بار بار بی پی لو ہونے لگتا ہے جس کے لئے بار بار آرنیکا مونٹانہ 200 کی ضرورت پڑتی ہے۔
6. جسم دن بدن کمزوری، تھکاوٹ، اور خون کی کمی کا شکار ہوتے جاتا ہے۔ جسم میں تری اور آئل کم ہوتے جاتا ہے۔ خشکی زیادہ ہوتی جاتی ہے۔
7. اکثر غصہ کرنا یا چہرے پر اکثر غصہ کے آثار کا موجود رہنا۔ چہرے پر شدید پریشانی اور غم کے اثرات۔ جب کسی پر غصہ کرے تو ایسا محسوس ہو کہ رو دے گا یا رونے کی حالت میں غصہ کرنا۔
8. ایسا درد سر جسم میں دماغ بالکل بند ہوجائے اور سر دیوار کے ساتھ مارنے کو دل کرے، اس لئے کہ وہ بلاک ہوچکا ہے۔ کبھی کنپٹیوں میں درد، کبھی گُدی میں درد جو سن ہونے کے احساس کے ساتھ ہو۔
9. آنکھوں کے اوپر یا پیچھے بھاری پن کے ساتھ کبھی کبھی درد کا ہونا خصوصا بائیں آنکھ کے ڈھیلے میں۔
10. قبل از وقت بوڑھاپا آنا، بال سفید ہونا، مردانہ طاقت کم ہونا، چہرے پر جھریاں پڑنا۔
11. سر کی چوٹی سے بالوں کا کثرت سے گرنا۔
12. آواز کا بھاری بھاری ہونا، عورت کی آواز بھی مرد جیسی محسوس ہوتی ہے، کم عمر لڑکے کی آواز بھی زیادہ عمر والے مرد جیسی ہوجاتی ہے۔
13. ایسا بخار بار بار ہونا جو دن 11 سے 1 بجے تک بار بار آیا کرے، اور اس کے ساتھ آنکھوں کے ڈھیلے درد کریں، پسینہ آنے سے سکون آنا، بے حد پیاس لگنا، حتی کہ پانی پی پی کر پیٹ ڈھول کی طرح ہوجاتا ہے، کبھی پیاس کم بھی ہوتی ہے۔
14. پانی کا سا پتلا زکام جو بائیں نتھنے سے زیادہ نکلے۔ ناک کا بند بند رہنا خصوصا بائیں جانب سے۔ ناک سے بولنا۔ زیادہ اونچا بول نہ سکنا اور زیادہ اونچا بولنے سے کھانسی ہونا (یہ علامت ہیپر سلف میں بھی ہے)۔ حلق میں نمکین بلغم کا آنا۔ گلے کے غدود کا درد کرنا۔ شدید درد سر سے کبھی قے آنا۔
15. سانس لینے کے لئے ہانپنا، سانس کا کبھی کبھی ایسے بند ہوجانا کہ نیچے کا نیچے اور اوپر کا اوپر رہ جائے۔ بعض اوقات سانس کو بند کردینے والا دمہ بھی دیکھا گیا ہے۔ عارضی دمہ ہونا۔ سونہ سکنا۔
16. انسان لڑاکا اور منہ پھٹ ہوجاتا ہے۔ مریض لڑاکا اور بدتمیز ہوجاتا ہے۔ یہ ڈپریشن کی علامات سے ہے۔
17. نمکین پسینہ جو کپڑوں پر سفید داغ چھوڑ جائے۔
18. بد ہضمی، بار بار ڈکاروں کا آنا، سینہ میں تیزابیت، خصوصا صبح کے وقت، اور معدہ سے گیس کا نکلنا، اپچ پیلوری ہوجانا۔ سردی زیادہ لگنا۔ خالی پیٹ جب بھوک لگی ہو، تو تھوک کا زیادہ آنا خصوصا صبح کے وقت۔ ہاتھوں اور پاؤں کا سن ہونا، نیز ان میں رینگن کا احساس ہونا۔ ہاتھ اور پاؤں میں جلن۔ جب کسی جگہ درد ہوتا ہے تو درد کے ساتھ کھنچاؤ بھی ہوتا ہے۔ بائیں کندھے کا درد۔ دائیں خصیہ کا درد اور کھنچاؤ۔ سنائی کم دینا۔ بھوک پیاس اور مردانہ طاقت کی کمی۔ یکم دم سے چکر آنا یا بہت زیادہ چکر آنا۔ انتہائی چپچپا پسینہ بہت زیادہ آنا۔

یہ بات یاد رکھنا یہ جب غم دس سات پرانا ہوجاتا ہے تو انسان کی مکمل زندگی اور مستقبل تباہ کردیتا ہے۔ کوئی کام کرنے کو دل نہیں کرتا اور نہ ہی کوئی چیز اچھی لگتی ہے۔ اللہ تعالی اپنی پناہ میں رکھے۔ یہ وہ ہی غم ہے جو جوانی میں ہی انسان کو بوڑھا کردیتا ہے۔

اوپر بیان کردہ سب علامات پرانے غم یا پرانے ٹائیفائیڈ یا پرانے شدید درد سر جس میں دماغ بالکل بند ہوجاتا ہے، اس کی علامات ہیں۔ یہ سب ہومیوپیتھک دوا نیٹرم میور کی علامات ہیں۔ آپ غم کی علامات کو جاننے کے لئے ہومیوپیتھک دوا نیٹرم میور کا زیادہ سے زیادہ مطالعہ کریں۔ اس میں سب کچھ لکھا ہے۔

نیٹرم میور کیفت جسم میں بننے کے لئے لازمی نہیں کہ انسان کو نیٹرم میور بخار ہی ہو بلکہ صرف مسلسل غم سے بھی یہ کیفت بن جاتی ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتی جاتی ہے۔

علاج: مریض کو نیٹرم میور 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ یعنی چار قطرے۔ دو دو ماہ کے فاصلہ کے ساتھ ایک ایک قطرہ دینا ہے۔ ان شاء اللہ اس سے یہ غم اور اس کے تمام اثرات بد ختم ہوجائیں گے۔ اگر چار ڈوزیں دینے کے بعد کچھ باقی رہے تو نیٹرم میور CM کی ایک ڈوز دیں، اور مریض کو پھر سے زندہ کردیں۔ اگر مریض زیادہ کمزور نہ ہو تو مریض کو نیٹرم میور CM دیں۔ ہیپر سلف، رسٹاکس، ٹیوبر کولینم، کارسینو سینم، کے بعد نیٹرم میور سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ نیٹرم میور کے ساتھ اگنیشیا امارہ 200 اور کارسینوسنم 200 بھی دیں۔ یہ دونوں نیٹرم میور کی معاون ادویہ ہیں۔

ہاں ڈپریشن کے پرانے مریض کو پہلے نیٹرم میور 30 اور 200 طاقت میں ضرور استعمال کروالیں۔

ایک انتہائی اہم بات یہ بھی یاد رکھنا کہ اگر ڈپریشن کے مریض کو فیٹی لیور ہے یا اس کا وزن معمولی سا بھی زیادہ ہے یا معمولی سا بھی پیٹ باہر نکلا ہے تو جب تک اسے میرے فیٹی لیور والی ڈائٹ نہ دیں گے تو صرف نیٹرم میور سے شفایاب نہیں ہوگا۔ اس کا ذکر میرے فیٹی لیور والی مضمون میں موجود ہے۔

غم کے اثرات جب آہستگی کے ساتھ آئیں، تو نیٹرم میور اور اگر تیزی کے ساتھ اور شدید بخار کے ساتھ آئیں جو اگنیشیا امارہ دوا ہوتی ہے۔ نیٹرم میور غم اور اگنیشیا غم کی رفتار اور پیدا ہونے والی تکلیفات وعلامات میں فرق ہے۔ اسے خوب یاد رکھنا۔

نیٹرم میور دوا غم اور پریشانی کی تمام علامات اور تکلیفات کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ وہ ان سب مذکورہ تکلیفات کو ختم کر دے گی۔ زندگی میں پھر سے خوشیاں آئیں گی۔ ان شاء اللہ۔

کچھ چیزیں اور حکمت کی باتیں بہت سالوں کی محنت کے بعد حاصل ہوتی ہیں۔ میں نے غم اور نیٹرم میور کے بارے میں جو بیان کیا وہ بھی ان قیمتی چیزوں میں سے ہے۔ آپ بہت سے لوگوں کی تباہ شدہ زندگی اس مضمون کو پڑھنے کے بعد بچا سکے گے۔

3- بار بار کڑل پڑنا، تھکاوٹ اور رسٹاکس والی زبان

رسٹاکس رکاوٹ: جسم میں اکڑاؤ کی موجودگی سے رسٹاکس جیسی زبان۔ رسٹاکس۔ زبان کی نوک انتہائی سرخ چمک دار اور پیچھے سے سفید دانے دار زبان۔ یہ میں نے بے شمار کرانک مریضوں میں دیکھی ہے۔ اس لئے لاتعداد مریضوں کو رسٹاکس 1M کی ایک ڈوز دی ہے۔ رسٹاکس 1M۔ چار خوراکیں۔ ہر دو ماہ بعد ایک ڈوز دیں۔

اس مقام پر ایک بات خوب یاد رکھنا کہ جب آپ کو ایک بار ٹائیفائیڈ بخار ہوا، اور اس کے بعد جسم میں کوئی تکلیف، درد، بیماری اور خرابی پیدا ہوئی تو یہ اسی بخار کے جراثیم جسم میں موجود ہونے کی دلیل ہوتی ہے۔ آپ اس بخار کی مکمل علامات لے کر اسی بخار کی ہومیو بالمثل دوا دیں وہ تکلیف ختم ہو جائے گی۔

4. انسانی جسم میں ٹی بی کے اثرات اور

ٹیوبر کولینم کوچ ہومیو پیتھک دوا کا تعارف ہوتی ہے بلکہ ہر روز استعمال ہوتی ہے۔

اہم ترین اور ضروری بات (مضمون: ٹیوبر کولینم اور ٹی بی کی بیماری کیا ہے):

بار بار گلے اور سینے کی خرابی، بار بار گاڑھا زکام لگنا، جسمانی نشو و نما اور گروتھ میں کمی، السر معدہ اور بھوک کی کمی، ہڈیوں کی کمزوری خصوصاً ریڑھ کی ہڈی اور spinal cord کی امراض اور اس کی کمزوری، سونگھنے کی حس کا حد سے زیادہ تیز ہونا، خوشبو سے درد سر اور دھوئیں سے شدید الرجی، ناک کی مختلف قسم کی الرجیاں، نشو و نما وزن اور قدم میں کمی جیسا کہ عضو خاص کا چھوٹا رہنا، سینہ چھوٹا، ہاتھ یا پاؤں کا چھوٹا یا پتلا رہنا وغیرہ، اور جرثوموں کی کمی کی وجہ سے بے اولادی (infertility)، فسچولہ، دائمی شدید مستقل دمہ، شوگر، اگزیما، ناک بند اور سائنوسائٹس، دماغ کا ٹیومر، بے حد خون کی کمی اور ٹانگوں میں رات کے وقت بستر میں بے حد بے چینی، پیدائشی اندھا پن، پیدائشی دماغی یا جسمانی معذوری (انسانی جسم میں کسی بھی عضو یا جسم کے کسی بھی حصے یا جسمانی صحت کے بنیادی اُصول سے محرومی کے حامل افراد معذور کہلاتے ہیں)، جسم میں کسی جگہ پر سخت بے درد گلٹی کا ہونا، بلکہ ہر وہ تکلیف اور بیماری جو صحیح منتخب شدہ دوا سے ٹھیک نہ ہو، جس کی وجہ خاندان میں ٹی بی کی موجودگی ہے یا خود مریض کو ٹی بی ہو چکے ہونے کی دلیل ہے۔ یہ سب امراض جسم میں ٹی بی کے اثرات کی موجودگی کی دلیل ہیں اور یہ سب امراض صرف مریض کی مزاجی دوا سے ٹھیک نہیں ہوں گے بلکہ مزاجی دوا کے ساتھ "ٹیوبر کولینم کوچ" کی بھی ضرورت ہوگی۔ ان تمام صورت حال میں مزاجی دوا شروع کرنے سے قبل ٹیوبر کولینم دینا ضروری ہوتا ہے۔ ٹیوبر کولینم کوچ 1M میں دیں۔ چار خوراکیں۔ ہر بار صرف ایک قطرہ ہی دینا ہے۔ ہر دو ماہ بعد ایک خوراک دیں۔

اسی طرح رات کو سوتے ہوئے اونچی اونچی آواز میں خراٹے لینا، بھی اس بات کی دلیل ہے کہ پھیپھڑوں کا نظام کمزوری ہے، ہوا صحیح طرح جسم میں جذب نہیں ہو رہی، اور مریض میں ٹی بی کے اثرات موجود ہیں۔

ٹی بی کی موجودگی سے نشو و نما اور گروتھ اس لئے ٹھیک نہیں ہوتی کہ مریض کے جسم میں ہوا ٹھیک طریقہ سے جذب نہیں ہو رہی ہوتی۔

فسچولہ مرض اکثر صرف ٹیوبر کولینم سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ایک ایلومینا مزاج مریض تھا۔ اس کا فسچولہ ٹیوبر کولینم سے ٹھیک ہوا تھا۔

شوگر کے اکثر مریضوں کو ٹی بی کا ہونا اس بات کی دلیل ہے کہ شوگر کا علاج کرنے کے لئے مزاجی دوا کے ساتھ ٹیوبر کولینم کا استعمال ضروری ہے۔ شوگر بہت ضدی مرض ہے۔

ٹی بی خاندانی بیماری ہے۔ یہ مہلک بیماری ہے۔ اگر کسی انسان کو ٹی بی ہو، تو اس کی نسل میں عجیب و غریب قسم کی بڑی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں، جو سب کی سب ٹیوبر کولینم سے ٹھیک ہو جایا کرتی ہیں، یہ اس لئے کہ اس کی اولاد میں وراثتاً ٹی بی کے اثرات منتقل ہوتے ہیں۔ ٹی بی ایک بہت بڑی بیماری ہے۔ یہ نسل در نسل چلنے والی بیماریوں

میں سے ہے، جیساکہ سوزاک، بواسیر، شوگر، اور کینسر نسل در نسل چلتی ہیں۔ یہ بیماری بے شمار بیماریوں کو پیدا کرتی ہے، اس طرح کہ جب یہ جسم میں موجود ہو تو جسم کو بہت سی مختلف نوعیت کی امراض لگتی رہتی ہے، وہ امراض جگہ اور نوعیت بدلتی رہتی ہیں۔ بلکہ ٹی بی جسم کے ہر حصہ کو متاثر کرتی ہے۔ یہ کھانسنے سے ایک انسان سے دوسرے میں بھی پھیلتی ہے۔ ہر سال لاکھوں انسان ٹی بی کی بیماری میں مرتے ہیں۔ ہر مریض کے بارے یہ جاننا ضروری ہے کہ اس کے والد یا والدہ کی طرف سے اس کی فیملی میں ٹی بی تو نہیں ہے۔ اگر آپ کے پاس ایسا مریض آئے، جس کی فیملی (والدین، اور ان کے بہن، بھائی، چاچو، چاچی، ماموں، خالہ، وغیرہ) میں سے کسی کو ٹی بی ہوئی ہو یا مریض کو خود زندگی میں ٹی بی ہوئی ہو، یا مریض کا بار بار گلا خراب ہونا، سینے کی امراض (کسی بھی انسان کو بار بار chest infection ہونا)، السر معدہ اور بھوک کی کمی، فسچولہ، ہڈیوں کی کمزوری اور ان کا بار بار ٹوٹنا یا ان کا بار بار درد کرنا، نشوونما اور قد میں کمی، اور جرثوموں کی کمی کی وجہ سے بے اولادی وغیرہ تکلیفات بھی موجود ہو، تو اس صورت میں مریض کو ٹیوبر کولینم 1M دینا ضروری ہوتا ہے۔ مریض کا مزاج کچھ بھی ہو، کوئی فرق نہیں پڑتا۔ اگر نہ دیں گے، تو دوران علاج ایک عجیب سی رکاوٹ ہوگی، جس سے مریض کی صحیح منتخب شدہ مزاجی دوا اور دوسری ادویہ بھی فائدہ نہ دے گی یا کم فائدہ دے گی۔ ان تمام باتوں سے آپ کو معلوم ہو چکا ہوگا کہ ٹی بی بہت بڑی رکاوٹ ہے اور ٹیوبر کولینم کو چ اس کو جڑ سے ختم کرنے کی صلاحت رکھتی ہے۔

یہ دوا ٹیوبر کولینم کوچ ہومیوپیتھ کا اعزاز ہے۔ ایلوپیتھک اور طب اس سے محروم ہے۔ ہومیوپیتھک میں موروثی امراض کا بھی علاج موجود ہے اور جب کہ باقی دونوں طب میں علاج کا یہ وسیع طریقہ کار نہیں ہے۔

اس سے یہ بھی معلوم ہوا کہ ہومیوپیتھک ادویہ انتہائی وسیع، گہرا اور مستقل اثر رکھتی ہیں۔ ٹیوبر کولینم کوچ جیسی نایاب دوا ایلوپیتھک میں بالکل نہیں ہے۔

ٹی بی کی علامات کے بارے میں زیادہ جاننے کے لئے ہومیوپیتھک کی کسی بک مٹیریا میڈیکا کا مطالعہ کریں۔

وہ تمام مریض جن کے گلے خراب ہوں اور زبان بھی رسٹاکس والی ہو جس کی وجہ سے بار بار درد کمر یا شیاٹیکہ کا درد ہو رہا ہو تو ان کو میں سب سے قبل ٹیوبر کولینم دیتا ہے، پھر ہیپر سلف اور رسٹاکس دیتا ہوں۔ جب رسٹاکس کی علامات والا درد کمر رسٹاکس سے ٹھیک نہ ہو رہا ہو تو ٹیوبر کولینم دینے کے بعد رسٹاکس دیں۔ یہ اس لئے کہ کسی انسان کا بار بار گلا خراب ہونا یا مستقل طور پر گلا خراب ہونا اور رسٹاکس کیفیت کا جسم پر بار بار طاری ہونا، بار بار درد کمر کا لوٹ کرنا، جسم میں ٹی بی کے اثرات موجود ہونے کی دلیل ہے، اگرچہ اس کی فیملی میں کسی کو ٹی بی نہ ہوئی ہو، تب بھی یہ دو بڑی علامتیں اس شخص میں ٹی بی کے اثرات کی موجودگی کی دلیل ہیں۔ اس لئے کرانک کیسوں میں ان تین ادویہ کو میں بہت ہی زیادہ استعمال کرتا ہے (وہ ٹیوبر کولینم، رسٹاکس اور ہیپر سلف)، بلکہ آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ میں تمام کرانک مریضوں کو یہ تین ادویہ ضرور دیتا ہوں۔ ہیپر سلف ۳۰ ایک ماہ، دن میں تین بار، پہلے ٹیوبر کولینم ون ام کی ایک ڈوز پھر بیس دن بعد رسٹاکس ون ام کی ایک ڈوز پھر دو ماہ بعد دونوں کی دوسری دوسری ڈوز۔ پھر دو دو ماہ بعد مزید دونوں کی دو دو ڈوزیں۔ یہ میرے معمولات میں شامل ہے۔ اس لئے اپنے تمام احباب کو بتانا لازمی سمجھتا ہو۔

بہت زیادہ سگریٹ نوشی اور حقہ نوشی سے بھی جسم میں ٹی بی کے اثرات آجاتے ہیں۔ اس سے مریض اور اس کی آنے والی تمام نسل کی زندگی تباہ ہو جائے گی۔ ایسے مریض اور اس کی فیملی کو بھی ٹیوبر کولینم کوچ دینا ضروری ہوتا ہے۔ ساتھ ہیپر سلف کا کورس بھی ضرور کروائیں۔ آپ نے جب بھی کسی کو ٹیوبر کولینم دینی ہے، تو ساتھ ہیپر سلف کا کورس بھی ضرور کروانا ہے۔ معاون کے لئے آرسینکم البم اور فاسفورس بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو ٹی بی ہوئی اور ایلوپیتھک علاج کروایا، پھر دوبارہ آپ کو پہلے جیسی صحت حاصل نہیں ہو سکی، جو ٹی بی ہونے سے پہلے موجود تھی، ساتھ آپ کا بار بار گلا خراب، خارش، دمہ، بے حد گیس بننا، بہت زیادہ کمزوری، مختلف قسم کے درد، مختلف قسم کی تکلیفات ہو رہی ہوں، تو یہ وقت ہے کہ آپ ہومیوپیتھک کی دوا ٹیوبر کولینم کوچ 1M کی چار خوراکیں لیں۔ یہ جسم کے ظاہر اور باطن سے ٹی بی کے تمام تر اثرات وعلامات کو ختم کر کے دوبارہ پہلے جیسی صحت دے گی، ان شاء اللہ۔ حقیقت یہ ہے کہ ایلوپیتھک ادویہ ٹی بی کے بکٹیریا کو تو ختم کر سکتی ہے مگر جسم سے مکمل طور پر ٹی بی کے اثرات کو ختم نہیں کر سکتی ہیں۔

ٹیوبر کولینم کوچ ہومیوپیتھک کی سب سے بڑی اور کثرت سے استعمال ہونے والی ادویہ میں شامل ہے۔ الحمد للہ، مجھے معلوم ہوا کہ ہومیوپیتھک یہ یہ عظیم دوا ٹیوبر کولینم کوچ 1M ان صورتوں میں استعمال ہوتی ہے۔

(۱) یہ ٹی بی والے بخار، تپ دق: یہ ٹی بی بیماری پر اولین دوا ہے۔ ٹی بی بیماری کی علامات یہ ہیں: شدید ترین دورے والی کھانسی، سینہ بہت زیادہ درد کرنا، بلغم آنا، کبھی خون آنا، گلے میں درد، شدید قبض، رات کو ٹھنڈے پسینے آنا، تکلیفات کا جگہ و نوعیت بدلنا، انتہائی بدبو آنا، بے حد کمزوری اور نقاہت کا ہونا، تنہائی پسند کرنا، بے حد بے چینی ہونا، بے حد چڑچڑا اور بدمزاج ہونا، بھوک پیاس اور وزن کا کم ہوتے جانا، بند کمرے سے شدید نفرت وغیرہ

(۲) ٹیوبر کولینم مزاج انسان کی مزاجی امراض و تکلیفات میں، اس کا بیان اسی کتاب میں ہے۔

(۳) خاندان میں ٹی بی کی موجودگی کی وجہ سے ہونے والی موروثی بڑی ضدی امراض۔ ان کا ذکر اوپر ہو چکا۔ آپ کسی مٹیریا میڈیکا سے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

(۴) ایسی تمام بڑی امراض جو صحیح منتخب شدہ مزاجی دوا سے ٹھیک نہ ہوں۔

(۵) بار بار ہیپر سلف بخار یا زکام ہونے کو روکنے کے لئے۔

(٦) بار بار درد کمر ہونے میں۔اس قسم کے درد کمر کے لئے عموماً رسٹاکس دینی پڑتی ہے۔مگر رسٹاکس سے مکمل شفایاب نہیں ہو پاتا۔اگر رسٹاکس سے پہلے ٹیوبر دی جائے پھر رسٹاکس دی جائے تو وہ ٹھیک اثر کرتی ہے۔

(٧) قوت مدافعہ کو طاقتور بنانے کے لئے۔اگر آپ میں طبیعت میں بار بار بیمار ہو جانے کا رجحان ہے۔ٹیوبر کولینم اس رجحان کو ختم کرکے جسم کو طاقت دے گی۔

(٨) قد یا سینہ چھوٹا رہ جائے یا جسم کا کوئی حصہ صحیح طرح نشوونما نہ پائے (گروتھ کمی) تو یہ دوا ہومیوپیتھک میں کثرت سے استعمال ہوتی ہے۔پاکستان میں ایک بہت ہی مشہور ڈاکٹر ہیں جو معذور بچوں کا علاج کرتے ہیں۔ان بچون کو ٹیوبر، کارسی تھوجا وغیرہ ہی دیتے ہیں۔نیز قد م بڑا کرنے میں اس دوا نے بہت شہرت حاصل کی ہے۔

میں تقریباً ہر کرانک کیس میں ٹیوبر کولینم مریض کو دیتا ہوں۔نیز ان تمام مریضوں کو ضرور دیتا ہوں جن کا سالوں سے گلا خراب ہے، اگرچہ ان کی فیملی میں ٹی بی کی ہسٹری نہ ہو، ان کو ضرور دیتا ہوں۔ساتھ ہیپر سلف کا کورس بھی کرواتا ہوں اور اکثر کارسی نوسینم بھی دیتا ہوں۔اصل میں جسم میں ٹی بی یا ٹی بی کے اثرات کی موجودگی کی وجہ سے آکسیجن صحیح طرح سے جسم میں جذب نہیں ہوتی اور اس سے نشوونما میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ٹیوبر کولینم ٹی بی کے تمام تر اثرات کو ختم کرکے جسم کی نشوونما کو بحال کرتی ہے

(٩) فاسفورس، ڈروسیرا، فاسفورک ایسڈ، نیٹرم میور، آرسینکم، کلکیریا کارب، سلیشیا، وغیرہ بھی ایسے مزاج ہیں، جن میں ٹی بی ہو جانے کا رجحان موجود ہے۔اگر ان کی مزاجی دوا کام نہ کرے یا بہت اچھا رزلٹ نہ دے تو ٹیوبر کولینم کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے، اگرچہ ان کے خاندان میں ٹی بی نہ بھی موجود ہو۔نیز وہ تمام لوگ جو بہت زیادہ کھٹی چیزیں کھانے کے عادی ہوں تو ان کے علاج کے دوران ٹیوبر کولینم کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔

(١٠) یہ بات یاد رکھیں کہ دنیا میں ٹیوبر کولینم کو چ مزاج کے انسان بھی پیدا ہوتے ہیں، جن کو زندگی میں ضرور ٹی بی ہو جاتی ہے، وہ بہت خوش مزاج ہوتے ہیں، مگر یکدم سے چڑچڑے، بدمزاج اور غصہ ور ہو جاتے ہیں، حتی کہ غصہ کی شدت میں بے ہوش بھی ہو جاتے ہیں، وہ اندر سے بہت زیادہ بے چینی ہونے کی وجہ سے ادھر ادھر گھومتے رہتے ہیں، اور اپنے کھلونوں کو بدلتے رہتے ہیں حتی کہ دنیا کی کوئی بھی چیز زیادہ دیر تک اسے خوش نہیں رکھ سکتی۔زندگی سے بیزار۔شدید کھانسی کے دورے جسم میں سانس لینا بھی مشکل ہو، دن ١١ بجے بھوک زیادہ لگنا، شدید دمہ، شدید قبض، غصہ کی شدت سے بے ہوشی، ہیضہ بھی شدید قسم کا ہونا، درد گردہ بھی شدید قسم کا، بے حد جذباتی، مستقبل کی بے حد فکر اور فیملی کی بہت زیادہ فکر، ٹی بی ہو جانے کا ڈر، تنگ جگہ میں بہت گھبراہٹ ہونا، سردی سے قبل بے حد بے چینی ہونا، بہت ہی جلد سردی لگنا، نمی والے موسم میں بہت بے چینی ہونا، امراض کا جگہ اور نوعیت کا بہت زیادہ بدلنا۔دودھ اور گوشت سے نفرت۔قد چھوٹا ہونا یا سینہ چھوٹا ہونا یا جسم کے کسی بھی حصہ کی نشوونما مکمل طور پر نہ ہونا، جانوروں خاص کر کتوں سے ڈر۔نیند میں بہت برے خواب، کراہنا، ہاتھ پاؤں مارنا اور ڈر لگنا۔چیک اپ کروانے اور فزیکل اگزامینیشن وغیرہ سے شدید ڈر، خون زیادہ ہونے کی وجہ سے حیض سے ڈر لگنا۔میرے فیملی میں ایک ٹیوبر کولینم مزاج شخص ہے۔ٹیوبر کولینم کو چ مزاج کے لوگ خود ہی چلتی پھرتی ٹی بی ہیں۔اس لئے اگر آپ کے مریض کا مزاج ہی ٹیوبر کولینم ہے تو اس مریض کی فیملی کو ٹی بی سے بچانے کے لئے ویکسی نیشن کے طور پر ٹیوبر کولینم کو چ 1M دینا ضروری ہوتا ہے۔

(١١) بے اولادی کی اکثر وجہ شوہر یا بیوی میں ٹی بی کے اثرات کی موجودگی کی دلیل ہوتی ہے۔اس لئے آپ کے پاس اگر بے اولادی کا کیس آجائے تو دونوں میاں اور بیوی کو ان کی مزاجی دوا کے ساتھ ٹیوبر کولینم کو چ 1M کی چار خوراکیں ضرور دیں۔ساتھ جرثوموں کو بڑھنے والی ادویہ دیں۔دونوں کی مزاجی دوا دیں۔مجموعی طور پر ان دونوں کی صحت کو بہت کریں۔ان کو اصول حفظان صحت سمجھائیں۔غذا اچھی کریں۔ہمبستری کرنے کا صحیح وقت اور طریقہ بتائیں۔ان شاء اللہ، اولاد کی نعمت ملے گی۔یہ 11 جگہیں تھیں جن میں ٹیوبر کولینم کا استعمال ہوتا ہے۔اس طرح اس دوا کی اہمیت اور قدر و قیمت کا اندازہ ہوتا ہے۔الحمد للہ، میرے کتاب صابری مٹیریا میڈکا کے سوا ٹیوبر کولینم کا اس قدر جامع بیان کسی کتاب سے نہیں ملے گا۔

صرف ٹی بی کے نام پر اس دوا کا استعمال کرنا ٹھیک نہیں، جب تک بقیہ علامات کی بھی تصدیق نہ ہو یا ٹی بی کے اثرات کی موجودگی کا یقینی علم نہ ہو، جیسا کہ جارج وتھالکس نے ٹیوبر میں ذکر کیا ہے، اس لئے کہ کبھی مریض کو ٹی بی ہوتی ہے اور اس کا مزاج ڈروسیرا ہوتا ہے تو ٹیوبر کولینم کے ساتھ ساتھ ڈروسیرا کا دینا ضروری ہوتا ہے، کبھی مریض کو ٹی بی ہوتی ہے اور اس کا مزاج فاسفورس ہوتا ہے تو مریض کو ٹیوبر کولینم کے ساتھ فاسفورس دینا ضروری ہوتا ہے۔صرف ٹی بی کے نام پر اس دوا کا انتخاب عطائی طریقہ ہے۔یہ ہومیو فلاسفی کے خلاف ہے جیسا کہ کینٹ نے ٹیوبر میں کہا ہے۔ہاں یہ بات حقیقت ہے کہ جب مریض کو ٹی بی ہوئی ہو یا پہلے ہو چکی ہو یا اس کی فیملی میں کسی کو ئی ہو یا اس کا گلا بار بار خراب ہو رہا ہو یا بار بار زکام لگ رہا ہو یا ٹانسلز ٹھیک نہ ہو رہے ہو یا شدید ترین دائمی مستقل دمہ ہو، تو اس کی بقیہ بالمثل دوا یا مزاجی دوا کے ساتھ ٹیوبر کولینم کا استعمال ہر صورت میں ضروری ہوتا ہے۔ورنہ آپ مریض کو مکمل شفایاب نہ کر سکیں گے۔اللہ تعالی ہم سب کو اپنے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم کے صدقے ٹی بی، کینسر، دمہ، ڈپریشن اور بقیہ امراض سے محفوظ رکھے۔

5. انسانی جسم میں کینسر کے اثرات کی موجودگی:

کارسی نوسینم رکاوٹ: خاندان میں کینسر کی ہسٹری ہونے کی وجہ سے جسم میں خون کی کمی، تھکاوٹ، بے حد کمزوری ہو، ٹانگوں میں بے چینی، اور بار بار بیمار ہو جانے کا رجحان، اور صحیح منتخب شدہ دوا ٹھیک کام نہ کرے تو کارسینوسینم 1M مریض کو دیں۔ چار خوراکیں۔ ہر دو ماہ بعد ایک خوراک دیں۔ ایک خوراک کا مطلب ایک قطرہ۔

ایسے تمام تر مریض جن کی فیملی میں کسی کو کینسر ہوا ہو یا ایسے مریض جو طویل مدت تک ظلم وستم برداشت کرتے ہوئے بے رونق زندگی گزار رہے ہوں، ان سب کو میں کارسینوسینم ضرور دیتا ہوں۔ 200 پوٹینسی میں ہر 1 ماہ بعد ایک ڈوز۔

6 زندگی میں کبھی سوزاک کا ہونا

میڈورینم رکاوٹ: سوزاک دنیا کی بڑی امراض میں سے ایک ہے۔ یہ بھی ٹی بی اور کینسر کی طرح نسل در نسل منتقل ہوتی ہے۔ یہ ایک مرض 10 سے زیادہ امراض پیدا کرتی ہے اور جسم کے ہر عضو کو متاثر کرتی ہے۔ میڈورینم۔ مریض یہ بیان کرے کہ اسے پیشاب کی نالی میں شدید جلن رہی ہے یا اسے پیپ خون ملی آتی رہی ہے، سورینوں (چوتڑوں) کا باقی جسم سے بڑا ہونا، شدید قبض، اور گردن کا درد کرنا، مردانہ یا زنانہ طاقت کا بالکل ختم ہونا، وغیرہ سوزاک کی علامات ہیں۔ مریض کا مزاج کچھ بھی ہو، اگر اس کی ہسٹری میں اور حالات زندگی میں سوزاک موجود ہو، اور صحیح منتخب شدہ دوا صحیح طریقہ سے کام نہ کر رہی ہو تو اسے میڈورینم 1M دینا لازمی ہو جاتا ہے۔ چار خوراکیں۔ ہر دو ماہ بعد ایک خوراک دیں۔

7 زندگی میں کبھی سفلس کا ہونا

سفلینم رکاوٹ: شرمگاہ پر ایسے دانے جن پر کھرنڈ بنیں۔ ان پر خارش ہو مگر وہ شدید خارش نہیں ہوتی، ان کو کریدنا۔ اوپر سے چھلکے اترنا۔ یہ خصوصاً ساون کے موسم میں ہوتی ہے، اور اس موسم میں نہانا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ دانے چہرے، عضو خاص اور بیک پشت پر زیادہ نکلتے ہیں۔ موٹے موٹے ہوتے ہیں۔ یہ آتشک زہر بھی نسل در نسل چلنے والا، دوسری امراض کو پیدا کرنے والا اور ادویہ کے اثر میں رکاوٹ بننے والا ہوتا ہے۔ اس کے لئے سفلینم 1M کی چار ڈوزیں دینا لازمی ہوگا۔ ہر دو ماہ بعد ایک ڈوز دیں۔

8 ظلم وستم کے بعد جسم میں سختی اور غیر ضروری بالوں کا آنا

تھوجا: آپ نے بہت سی شادی شدہ لڑکیوں اور عورتوں کے چہرے پر بال دیکھے ہوں گے۔ ان کو اپنے شوہر سے ازدواجی حق مکمل طور پر نہ ملنے کی وجہ سے ان کے مزاج میں سختی، رحم میں سختی اور چہرے پر غیر ضروری بال آجاتے ہیں۔ کچھ مردوں کے کانوں یا چہرے یا بھوؤں کے درمیاں بھی غیر ضروری بال آجاتے ہیں۔ یہ سب جسم میں سائیکوسس زہر کی موجودگی کی دلیل ہوا کرتی ہیں، اور دن میں کسی مخفی بات کے موجود ہونے کی دلیل ہوا کرتی ہے۔

آپ نے بہت سے لوگوں کے جسم پر سیاہ رنگ (برون برون سے لگتے ہیں) گول نشان دیکھے ہوں گے۔ یہ بھی سائیکوسس میازم انفیکشن کی موجودگی کی یقینی دلیل ہیں۔

تھوجا 1M۔ چار ڈوزیں۔ ہر دو ماہ بعد ایک ڈوز دیں۔ وہ بال ختم ہو جائیں گے اور نیچے سے جلد بند ہو جائے گی۔ میں نے ایسا مریضوں میں ہوتے ہوئے دیکھا ہے۔

نوٹ: بعض شادی شدہ عورتوں کے بائیں پستان میں گلٹی، درد یا کینسر کو جاتا ہے۔ اس کی مجرب دواء کونیم 200 ہے۔

9ماں اور باپ کی امراض کا اولاد میں منتقل ہونا

اس کے لئے ماں اور باپ کی مزاجی دوا مریض کو دینا۔اس طرح اولاد میں والدین کی صفات اور خوبیاں منتقل ہوتی ہیں،اسی طرح ان کی امراض اور اخلاقی خرابیاں بھی منتقل ہوتی ہیں۔مجھے اس بات کا علم اس وقت ہوا جب میں نے نے شافی اور سورائنم کے بیٹے سورائنم میں شافی کی عادت بد کا مشاہدہ کیا۔اس کو شافی دی تو اس کی عادت بد ختم ہو گئی۔

10۔سگریٹ نوشی کے اثرات بد

بعض لوگ بہت زیادہ سگریٹ پیتے ہیں۔ان سب کو گلے اور سینے کی تکلیفات ہوتی ہیں۔ان سب تکلیفات اور سگریٹ نوشی کے اثرات بد کو ہیپر سلف سے دور کرتی ہے۔حتی کہ اگر پھیپھڑے بھی مکمل طور پر ختم ہو جائیں،تو بھی ہیپر سلف سے تندرست کر دے گی۔ان شاء اللہ۔

11افیون اور چرس کے اثرات بد

اگر کسی نے افیون یا چرس بہت زیادہ پی اور اس کی وجہ سے بے حد زندہ دلی، قبض، خشکی، چکر، درد سر، نیند کی کمی، وزن کی کمی، اور بھوک و پیاس کی کمی وغیرہ پیدا ہو جائے تو یہ سب اثرات بد او پیم سے دو کر سکتے ہیں۔

12بھنگ پینے کے اثرات بد

اگر کسی نے بھنگ زیادہ پی، اس کی وجہ سے وہ دائمی چکر کا مریض بنا تو یہ کینابس انڈیکا سے ٹھیک ہو جائیں گے۔

13۔آپریشن کے اثرات بد

اگر آپریشن کے بعد بی پی لو رہنے لگ گیا، چکر شروع ہو گئے، ٹانگوں میں درد اور بے چینی ہونے لگ گئی، یا دل ڈوبنے لگا تو آرنیکا200 کے استعمال سے ان تمام اثرات بد کو دور کر سکتے ہیں۔

اسی طرح اگر کمر میں ایلوپیتھک انجیکشن لگنے سے درد کمر رہنے لگا تو یہ ہائیپیر کم1M کی چار ڈوزوں سے مکمل ٹھیک ہو جائے گا۔

اگر ایلوپیتھک ادویہ کھانے سے کوئی تکلیف پیدا ہوئی ہے تو ہو نکس وامیکا200 سے ٹھیک ہو جائے گی۔

14.خون کی کمی

میں خود اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ جب مریض میں خون کی کمی ہوتی ہے تو کوئی بھی ہومیوپیتھک دواء وہ فائدہ نہیں دے سکتی جو اسے دینا چاہئے بلکہ ہومیو دواء آہستہ آہستہ دیر سے اثر کرتی ہے اور بار بار دہرانا پڑتا ہے پھر بڑی سے بڑی طاقت کی طرف جانا پڑتا ہے۔اصل میں ہمارے خون میں وہ تمام بنیادی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو جسم کی مرمت اور بیماریوں سے بچاؤ کا کام کرتے ہیں۔وہ پروٹین، معدنیات، پروٹین، وائٹ سیل، ریڈ سیل، پلازمہ، پلیٹلس وغیرہ ہیں۔ان کی کمی کو خون کی کمی کہا جائے گا۔انسانی جسم میں یہ طاقت نہیں کہ خود سے ان کو پیدا کر سکے بلکہ خوراک کے ذریعہ سے باہر سے ہی حاصل ہو سکتے ہیں۔اس لئے خون کی کمی کو پورا کرنا اشد ضروری ہے۔

خون کی کمی کی علامات: رات کو ٹانگوں کے بے حد بے چینی ہونا، جلد تھکاوٹ ہونا، بار بہت گرنا، چہرے پر سرخی اور چمک کا نہ ہونا، جسم پر زردی یا خشکی کا زیادہ ہونا، وغیرہ۔جب یہ علامات موجود ہوں تو یہ یقین کیا جائے گا کہ مریض کے جسم میں خون کی کمی ہے چاہئے وہ ایلوپیتھک ٹیسٹ میں آئے یا نہ آئے، چاہئے مریض کا وزن کم ہے یا زیادہ ہے۔

خون کی کمی کو پورا کرنے کے لئے سب سے عمدہ غذاء سیب، کھجور، کوکونٹ آئل، چیکندر، مٹن، یخنی، چھوٹے پائے، دودھ، مکھن، اور دیسی گھی ہے۔ساتھ ہومیوپیتھک کی دواء آرنیکا مونٹانہ کا استعمال بھی اشد ضروری ہے۔زیادہ تر دیہاتی علاقوں میں دیسی گھی کے زیادہ سے زیادہ اور مختلف طریقہ سے استعمال کے ذریعہ سے ہی خون کی کمی کو دور کرتے ہیں۔میں نے بہت سے مریضوں کو خون کی کمی پورا کرنے کے لئے چھوٹی کلیجی کھانے کو کہا اور ان کو پہلے دن ہیں خون پورا محسوس ہونے لگا۔تین ماہ کھانے سے بالکل صحیح ہو جاتی ہے۔ساتھ دیسی گھی اور گری میوہ جات کی پنجیری بھی کھانے کو کہتا ہوں۔کچھ کو انڈا بھی ساتھ کھانے کو کہتا ہوں۔الحمدللہ، خون کی کمی اور ہڈیوں کا درد صحیح ہو جاتے ہیں۔

خون کی کمی ایک ایسی بیماری ہے کہ جب ایک بار کسی بھی سبب سے خون کی کمی ہو جائے تو وہ پوری زندگی پوری ہیں نہیں ہوتی۔اس لئے کہ خون کی کمی کو پورا کرنے والی غذا ہر روز کھانے کی لوگوں کو عادت ہی نہیں ہوتی ہے۔میں نے بہت سے مریضوں میں خون کی کمی پوری کی ہے۔خون کی کمی سے بہت زیادہ امراض و تکلیفات جسم میں بن جاتی ہیں۔اس لئے زندگی میں خون کی کمی نہیں ہونے دینی۔اس سے انسان بالکل خاموش خاموش رہنے لگ جاتا ہے اور ہونٹوں کی سرخ ختم ہو کر وہ سیاہ ہو جاتے ہیں۔

آپریشن، بچہ کی پیدائش، ماسٹر بیشن، کم کھانے، جسم میں ٹی بی کے اثرات کی موجودگی سے، گندی آب و ہوا میں رہنے سے، زیادہ بادی چیزیں کھانے سے، گوشت بالکل نہ کھانے سے، خون کی کمی ہو جاتی ہے۔اس کے سواء بھی خون کی کمی کی وجوہات ہیں۔اللہ تعالی سب کو خون کی کمی سے بچائے۔خون کی کمی سے وزن بھی بڑھنا شروع ہو جاتا ہے اور پیٹ بھی خراب خراب رہتا ہے۔بھوک پیاس اور نیند کم ہو جاتی ہے۔ہڈیوں میں درد اور بار بار بخار ہو جاتا ہے۔جنسی خواہش بھی ختم ہو جاتی ہے۔خون کی کمی سے انسان ڈپریشن میں بھی مبتلاء ہو جاتا ہے۔

خون کی کمی میں آرنیکا اور اوپر بیان کردہ غذا بہترین رزلٹ دیتی ہے۔

15 مریض کا ماسٹر بیشن زیادہ کرنا بھی شفایابی میں رکاوٹ ہے۔

کچھ مریضوں کا ماسٹر بیشن زیادہ کرنے کی عادت ہوتی ہے۔اس عادت کی وجہ سے ان کو بار بار بخار ہو جاتا ہے یا زکام ہو جاتا ہے یا بی پی لو ہو جاتا ہے یا ہڈیوں میں درد ہو جاتا ہے۔اس طرح کے مریضوں کو مکمل شفایاب کرنا مشکل ہوتا ہے۔اس کو سمجھانا چاہئے کہ وہ اگر شفایاب ہونا چاہتے ہیں تو اس عادت کو چھوڑ کر جم جایا کریں اور اپنے کام میں مصروف رہیں۔یہ عادت جسم کو بالکل ناکارہ کر دیتی ہے۔یہ آپ کی جوانی اور مستقبل تباہ کر دیتی ہے۔اس لئے آپ جس مریض کو شفایاب کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، ہو سکتا ہے کہ وہ اس عادت بد میں مبتلاء ہو۔تھوجا، بوفورانا، سیلینیم، چائنا اس عادت کو چھوڑنے میں مددگار ہیں۔بوفورانا اکثر فائدہ کرتی ہے۔بہت سے کیسوں میں تھوجا بھی فائدہ کرتی ہے۔اس موضوع پر پہلے بھی بہت بات ہو چکی ہے۔

16 مریض میں ٹائیفائیڈ کی موجودگی بھی اسے شفایاب نہیں ہونے دیتی۔

بعض کیسوں میں مریض کی شفایاب کے حصول میں مریض میں موجود ٹائیفائڈ بخار ہوتا ہے۔یہ بخار جسم کو مسلسل کمزوری رکھتا ہے۔اس کمزور سے وہ شفایاب نہیں ہو پاتا۔آپ اس اس کے بخار کی شروع کی تمام علامات اور اب کی تمام علامات سے تشخیص کریں کہ وہ کون سی قسم کا بخار ہے۔پھر اس کا علاج کریں۔اس کے بعد بقیہ تمام امراض و تکلیفات کا علاج کریں۔

17 مریض پر جادو کا اثر بھی شفایابی میں رکاوٹ ہے۔

اگر مریض پر کسی نے جادو کروایا ہے تو اس مریض پر ادویہ اثر نہیں کرتی یا اثر کرتے کرتے چھوڑ جاتی ہے یا پورا فائدہ نہیں کرتی ہیں۔اس لئے جب مریض پر جادو کے اثرات ہوں تو ان کا علاج کرنا بھی ضروری ہے۔تاکہ اس کو ادویہ فائدہ دے سکیں۔41 دن ہر روز 41 بار سورت مزمل پڑھ کر دعا کرنے سے جادو اور آسیب ختم ہو جاتا ہے۔میں آپ کو سورت مزمل کی اجازت دیتا ہوں۔

18 کسی کی موت کے شدید غم یا صدمہ سے جسم میں غیر متوقع علامات کا پیدا ہونا

آپ کے پاس کچھ مریض ایسے بھی آئیں گے جن کی تکلیفات کی ابتداء کسی کے موت کے صدمہ سے شروع ہو گی اور ان میں غیر متوقع خلاف عقل علامات موجود ہوں گی۔ان کی دواء اگنیشیا امارہ بنے گی۔ایسا بھی ہوتا ہے کہ ماں میں اگنیشیا امارہ کی علامات موجود ہوں اور اس کی اولاد میں منتقل ہو جائیں۔جب ایسا ہو تو اولاد اور ماں دونوں کو اگنیشیا امارہ دی جائے گی۔

19 فیٹی لیور اور کولسٹرول کا زیادہ ہونا

آپ کے پاس بہت سے ایسے کرانک مریض مختلف بہت زیادہ بیماریاں لے کر آئیں گے جن کو فیٹی لیور اور ہائی کولسٹرول کا مرض ہو گا۔ان کی کسی بھی بیماری کا علاج شروع کرنے سے پہلے فیٹی لیور والی ڈائیٹ دیں،تاکہ اس سے ان کے جگر،پیٹ،اور جسم کی چربی کم ہو۔اس سے ان کے جسم میں ہر وقت رہنے والی تھکاوٹ ختم ہو جائے گی اور خون کی کمی پوری ہو جائے گی۔فیٹی لیور اور کولسٹرول کے مریضوں کی ڈائٹ کا میں نے آگے ذکر کر دیا ہے۔
الحمد للہ،میں فیٹی لیور اور ہائی کولیسٹرول کے مریضوں کو ان کے لائف سٹائل کے مطابق ڈائٹ بنا کر دیتا ہے،اس سے ایک ماہ میں ہی فیٹی لیور کے اثرات بد ختم ہو جاتے ہیں اور ہر وقت رہنے والی تھکاوٹ ختم ہو جاتی ہے۔میں نے بے شمار فیٹی لیور کے مریضوں کا علاج کر چکا ہوں۔
فیٹی لیور پر میرا جامع مضمون بھی اس کتاب میں موجود ہے۔اس کے مطابق آپ خود بھی اپنا ڈائٹ بنا سکتے ہیں۔

20 غیر متوازن غذا کھانا بھی بیماریوں کا سبب ہے

پاکستان میں کسی بھی انسان کے کھانے پینے کی روٹین اچھی نہیں۔اس وجہ سے کھانے پینے میں مختلف قسم کی خرابیاں بھی مریض کو بیمار کر دیا کرتی ہیں اور اس کو مکمل شفایاب نہیں ہونے دیتی ہیں۔اس لئے اپنے تمام کرانک مریضوں کی ڈائٹ کو صحت مند رکیں۔اس کے لئے میں نے بیمار لوگوں کے لئے "سوپر ڈائٹ پلین" لکھا ہے۔وہ اس کتاب میں موجود ہے۔آپ وہ ڈائٹ پلین اپنے ہر مریضوں کو دے سکتے ہیں۔جو کم بیماری ہو تو اس کو صحت مند لوگوں کا ڈائٹ پلین "متوازن غذا" والا دیں۔
ہر مریض کے بارے میں یہ معلومات ضرور رکھنا کہ وہ ہر روز کیا کھاتا ہے اور کس وقت،کتنا،کس طرح کھاتا ہے۔اس کے غذائی شیڈول کے بارے میں مکمل عمل آپ کے پاس ہونا چاہئے اور آپ کو لوگوں کی غذائی خرابیوں کے بارے میں علم ہونا چاہئے۔وہ سب کچھ میں نے اس کتاب میں بیان کر دیا ہے۔
بہت سے کیسوں میں ناکامی کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ مریض کوئی ایسی غذا کھا رہا ہوتا ہے تو اس کی بیماری کو زیادہ کر رہی ہوتی ہے یا وہ غلط طریقہ سے کھا رہا ہوتا ہے یا کم کھا رہا ہوتا ہے یا عیاش ہوتا ہے یا کوئی بالکل نقصان دے چیز کھا رہا ہوتا ہے یا وہ چائے کا بہت زیادہ عادی ہوتا ہے یا کسی بہت ہی نقصان دے چیز کھانے کی اسے عادت ہوتی ہے۔
اس لئے ایک ہومیوڈاکٹر کا فرض ہے کہ وہ نیوٹریشن سائنس کے بارے میں اور لوگوں کی غذا کے بارے میں زیادہ سے زیادہ علم حاصل کریں۔یہ علم حاصل کرے کہ کس بیماری میں کون سی غذا زیادہ مفید ہے اور کون سی غذا نقصان دے ہے۔

21 مریض میں سوراء کی موجودگی بھی اس کو شفایاب ہونے سے روکتی ہے۔

سوراء کے بارے میں "میازم" والے مضمون میں بہت کچھ لکھ چکا ہوں۔ اب ایک سورا کی وجہ سے پیدا ہونے والی خرابی کا ذکر کرتا ہوں اور اس کا علاج ذکر کرتا ہوں۔ وہ نظام انہضام کی پیٹ کے خمیر کی وجہ سے خرابی ہے۔ ویسے سوپر ڈائٹ پر عمل کرنے سے بھی نظام انہضام صحیح ہو جاتا ہے۔ مگر میں یہاں وہ طریقہ کار رکھتا ہوں جو میں نے خود طویل مدت تک اپنے کرانک مریضوں کو دیا ہے۔ الحمدللہ، بہت زیادہ مریضوں کو اس سے فائدہ ہوا ہے۔ یہ ایک وقت تھا گزر چکا۔ میں میں اپنے تمام مریضوں کو سوپر ڈائٹ دیتا ہوں۔ اس کا آگے ذکر ہے۔

نظام انہضام کی خرابی اور معدہ کا خمیر

قوت ہاضمہ کا کمزور ہونا اور دواء کا ٹھیک طور پر اثر نہ کرنا

سوراء میازم انفیکشن کا مستقل علاج

قبض، تیزابیت، پیٹ کی سختی اور بھوک کی کمی کا مستقل علاج

Metabolism

مسلسل کھاتے رہنے سے، یا بہت زیادہ کھانے سے یا جسمانی محنت طلب کام نہ کرنے سے یا غلط طریقہ سے کھانے سے یا بہت زیادہ نمک مرچ مصالہ دار کھانا کھانے سے یا رات کو مسلسل لیٹ کھانا کھانے سے یا خالی پیٹ گرم خشک غذائیں کھانے سے یا شدید بھوک کے وقت گرم غذا کھانے یا ہر روز باہر کا کھانا کھانے سے ہر انسان کو ایک مشترکہ بیماری لگتی ہے ((نظام انہضام کی خرابی اور معدہ کا خمیر) جس کو طب میں معدہ کا خمیر کہتے ہیں۔ اس کی موجودگی کی وجہ سے کوئی غذا اثر کرتی ہے اور نہ ہی کوئی دواء ٹھیک کام کرتی ہے۔ بھوک اور پیاس کم ہو جاتی ہے۔ خاص کر صبح کے وقت اٹھنے پر نہ بھوک لگتی ہے اور نہ ہی پیاس لگتی ہے، بلکہ بہت دیر بعد بھوک پیاس کا احساس ہوتا ہے اور پاخانہ بھی لیٹ آتا ہے جب کہ اٹھنے کے آدھے گھنٹے تک پاخانہ آجانا چاہئے۔ طبیعت میں سستی، لاپرواہی اور گندگی آجاتی ہے۔ میں نے اس بیماری کا مشاہدہ اپنے بہت سے کرانک مریضوں میں کیا ہے۔ وہ درست ہومیو دواء سے مکمل طور پر شفایاب نہیں ہو رہے تھے، اس طرح کہ صحیح منتخب شدہ ادویہ زیادہ اچھا رزلٹ نہیں دیتی ہیں۔ پھر ان کو ایک غذا کے بارے میں طریقہ کار بتا تو وہ ٹھیک ہو گئے اور شفایابی کا عمل بہت ہو گیا۔ الحمدللہ۔ کچھ کو سلفر CM دے کر ان کا خمیر معدہ سے نکلا، اس سے ان کی بھوک اور پیاس بہت ہوئی اور ادویہ نے مکمل اثر کرنا شروع کر دیا ہے۔ یہ میری نئی ریسرچ ہے۔ اللہ تعالی اس سے سب کو نفع دے۔

یہ مضمون بہت اہم ہے۔ ہر انسان کا زندگی میں اکثر ہاضمہ خراب ہوتا رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے بھوک اور پیاس کم لگتی ہے۔ خاص کر وہ تمام مریض جو طویل مدت سے بیمار ہیں اور وہ مریض جس نے ایلوپیتھک ادویہ بہت زیادہ کھائیں ہوں۔ اس سے وزن زیادہ ہونے لگتا ہے۔ پیٹ بڑھنے لگتا ہے۔ ڈکار بار بار آتے ہیں۔ جب معدہ خالی ہوتا ہے، تو گیس بہت بنتی ہے۔ صبح کے وقت سینہ میں تیزابیت ہوتی ہے۔ کبھی کبھی سینہ کے درمیان فم معدہ پر درد ہوتا ہے جو کہ السر معدہ کی علامت ہے۔ بھوک کم لگتی ہے، یا وقت پر نہیں لگتی یا کھانے کے بعد پیٹ بھاری بھاری رہتا ہے یا کھانا جلدی ہضم نہیں ہوتا۔ زبان پر زرد رنگ کا کوٹ ہوتا ہے۔ کوئی گرم چیز موافق نہیں آتی اور نہ ہی کوئی گرم دواء فائدہ کرتی ہے۔ اس وجہ سے ہائی بی پی، یورک ایسڈ، کولسٹرول، فیٹی لیور، جگر کا پھول جانا، ہیپاٹائیٹس بی، گیس کا دل یا دماغ کی طرف چڑھنا، رات کو سوتے ہوئے تلوں کا جلنا، دل کی امراض، دل کی بالوں کا بند ہونا، گرم غذا کھانے کے بعد زیادہ نیند آنا، وغیرہ لگتی ہیں۔

اس لئے جب میں اپنی زیر علاج مریضوں میں سے کسی کی زبان کو دیکھتا ہوں کہ اوپر سے زرد اور بھوک کم ہے تو اس کو یہ نسخہ چالیس دنوں کے لئے دیتا ہوں۔ اللہ تعالی کے فضل و کرم سے اس سے بہت سی مریض شفایاب ہوئے ہیں۔ ان کی بھوک اور پیاس اچھی ہوئی ہے۔ ہاضمہ کی خرابی سے، جو چھوٹی چھوٹی امراض پیدا ہوتی ہے، وہ ختم ہوئی ہیں۔ موٹاپہ بھی کم ہوا ہے۔ طبیعت میں سستی اور لاپرواہی بھی کم ہوتی ہے۔

اصل میں ہوتا یہ ہے کہ زیادہ گرم اشیاء کھانے سے، یا خالی پیٹ زیادہ چائے پینے سے، یا خالی پیٹ زیادہ انڈے کھانے سے، یا خالی پیٹ دودھ میں دیسی گھی ڈال کر پینے سے یا زیادہ مرچ مصالہ والی اشیاء کھانے سے، یا رات کو بار بار لیٹ کھانا کھانے سے، یا بہت زیادہ کھانے سے، یا کھانا کھا کر فوراً بیٹھ جانے سے معدہ اور جگر میں گرمی زیادہ ہو جاتی ہے۔ وہ کھانا مسلسل اس میں سٹور ہوتا رہتا ہے۔ وہ ایک گندہ بدبو دار سیاہ رنگ کا خمیر بن جاتا ہے۔ اس سے بھوک اور پیاس متاثر ہوتی ہے۔ پھر کچھ امراض پیدا ہوتی ہیں، ان کا ذکر ابھی میں کر چکا ہوں۔ اکثر لوگوں کو معلوم ہی نہیں ہوتا کہ ان کا ہاضمہ خراب اور معدہ میں خمیر ہے۔

لاہور میں ایک حکیم عثمان میں جو ہر مریض کے معدہ کا خمیر ختم کرنے کے لئے تین ماہ کا غذائی کورس کرواتا ہے۔

میں نے بھی اس کے لئے ایک غذائی کورس اور ہومیوپیتھک دواء سلفر کا کورس مرتب کیا ہے۔ میں نے اسے اپنے بہت سے مریضوں پر آزمانے کے بعد آپ کے سامنے پیش کیا ہے۔ میں کسی بھی نسخہ یا دواء کو مکمل آزمائش کرنے سے قبل سوشل میڈیا پر شیئر نہیں کرتا۔ اکثر لوگ دوسروں کے نسخہ اور لکھی ہوئی باتیں بہت سے مریضوں پر تجربہ کئے بغیر ہی شیئر کر دیتے ہیں۔ یہ غلط ہے۔ ہر بات کا خود تجربہ کریں۔ صرف ایک دو تجربہ کافی نہیں ہوتا ہے، بلکہ سائنسی طور پر بہت سے مریضوں پر تجربہ ضروری ہوتا ہے۔ اس لئے میں تجربہ کرتا ہوں اور بہت سے مریضوں پر تجربہ کرتا ہوں۔ اس طرح سائنسی طور پر کسی نسخہ یا دواء کے مجرب ثابت ہونے کے بعد ہی آپ کے سامنے پیش کرتا ہوں۔

جدید سائنس کا کہنا ہے کہ:

Metabolism (pronounced: meh-TAB-uh-liz-um) is the chemical reactions in the body's cells that change food into energy. Our bodies need this energy to do everything from moving to thinking to growing

Metabolism refers to all the chemical processes that occur within an organism to sustain life. It involves the conversion of food and other substances into energy that the body can utilize for various functions.

Metabolism encompasses two main processes: catabolism and anabolism. Catabolism involves breaking down complex molecules, such as carbohydrates, fats, and proteins, into simpler forms, releasing energy in the process. This energy can be used immediately by the body or stored for later use. Anabolism, on the other hand, is the process of building complex molecules from simpler ones, requiring energy input.

The energy produced through metabolism is vital for numerous bodily functions, including:

1. Basal metabolic rate (BMR): The energy required to sustain essential functions at rest, such as breathing, circulating blood, and maintaining body temperature.
2. Physical activity: Energy is necessary for physical movements, such as exercise, walking, or lifting objects.
3. Digestion and absorption: The breakdown of food and subsequent absorption of nutrients require energy.
4. Cellular processes: Metabolism provides the energy needed for cellular activities like DNA replication, protein synthesis, and maintaining ion gradients across cell membranes.
5. Hormone production: Metabolism plays a role in synthesizing hormones that regulate various bodily functions.
6. Tissue repair and growth: Energy is necessary for the repair and growth of tissues, such as healing wounds or building muscle mass.

Several factors can influence an individual's metabolic rate, including genetics, age, body composition (muscle-to-fat ratio), hormone levels, and physical activity levels. While some people naturally have faster or slower metabolisms, certain lifestyle choices, such as regular exercise and a balanced diet, can help optimize metabolic function.

It's important to note that metabolism is a complex and interconnected system within the body, and its regulation involves various organs and processes.

❖ نظام انہضام کی بہتری کے لئے اور وزن کم کرنے کے لئے اور معدہ کی خرابی سے پیدا ہونے والی تمام امراض کو ختم کرنے صابری نسخہ جو 12 ہدایات پر مشتمل ہے:

1۔ہر روز صبح فجر کے وقت ایک سیب کھانا ہے۔سیب میٹھا، پکا ہوا، درمیان وزن کا ہونا چاہئے۔ سیب ہاضمہ اور حافظہ تیز کرتا ہے۔ یہ فائبر، وٹامن اور معدنیات سے بھرپور غذا ہے۔ یہ خون (سرخ سیل) بڑھتا ہے۔

2۔ پانچ انجیر رات کو پانی میں ڈال کر رکھ دیں۔ صبح کھانے سے ایک گھنٹہ قبل سیب کے بعد کھانی ہے۔ انجیر تازہ خریدنی ہیں۔ بالکل سفید رنگ کی انجیر نہیں خریدنی۔ پانچ سے زیادہ نہ کھائیں۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ سیب اور انجیر اور صبح کے کھانے کے درمیان ایک ایک گھنٹے کا فاصلہ ہو۔اس طرح کہ فجر کے وقت سیب، ناشتہ سے ایک گھنٹہ پہلے انجیر پھر ناشتہ کریں۔ ہاں سیب اور انجیر کو ایک ساتھ بھی کھا سکتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ کھانے سے ایک گھنٹہ قبل ایک سیب کھا کر بعد میں فوراً انجیر کھالیں۔انجیر بھی سیب کی طرح فائبر، وٹامن اور معدنیات سے بھرپور ہوتی ہے۔ یہ سرخ خون بناتی ہے۔

3۔ صبح کا کھانا کھانے سے 10 منٹ قبل 50 گرام دہی میں ایک چمچ اسپغول کا چھلکا ڈال کر کھانا ہے۔ دہی بہت زیادہ نہ لیں۔ایک چمچ سے زیادہ چھلکا نہیں ہو جا چاہئے۔ اسپغول قبض ختم کرتا ہے۔ یہ سینہ کی تیزابیت کو بھی ختم کرتا ہے۔ یہ بے شمار لوگوں کا مجرب عمل ہے۔ اسپغول زیادہ لینے سے بی پی بھی لو ہو جاتا ہے۔

4۔ دوپہر کے کھانے سے 10 منٹ قبل ایک بڑی پلیٹ کھیرا کھانا ہے۔اس پر لیمن ڈال سکتے ہیں۔اس کے سواء کوئی چیز نہیں ڈالنی۔ایک مریض جس کا معدہ کسی بھی علاج سے ٹھیک نہیں ہو، تو اس کے کھانے سے قبل کھیرا کھانا شروع کیا تو اللہ تعالی نے اسے شفاء دی۔ کھیرا میٹابولیزم نظام کو اچھا کرنے میں عمدہ رزلٹ رکھتا ہے۔سب سے زیادہ بہتر یہ ہے کہ دن میں تین بار ایک ایک پلیٹ سلاد اور اس کے اوپر لیمن ڈال کر کھانے کے ساتھ کھایا جائے۔ سلاد: کھیرا، ٹماٹر، بند گوبھی، بروکلی، گاجر، مولی، پیاز، لہسن، پودینہ وغیرہ ہیں۔ کچھ لوگ سیب اور کیلے کو بھی سلاد میں شامل کرتے ہیں۔ اکثر لوگ اس پر زیتون کا تیل بھی ڈالتے ہیں یا زیتون سلاد میں شامل کرتے ہیں۔ کچھ لوگ دہی بھی سلاد کے ساتھ شامل کرتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ تین وقت روٹی اور سالن کے ساتھ پانی اور سلاد بھی ہو۔

5۔ دن 4 بجے 5 عدد بڑے، میٹھے، خوب سرخ، باہر اور اندر سے سرخ، معیاری آلو بخارہ دن 4 بجے کھا لئے جائیں۔ یہ انجیر اور سیب کی طرح خون (ریڈ سیل) بڑھاتے اور قبض دور کرتے ہیں۔ یہ وٹامن، معدنیات اور فائبر سے بھرپور ہوتا ہے۔

اگر آلو بخارا نہیں ملتا تو دن میں کسی وقت بھی دو گلاس آلو بخارہ اور املی کا شربت پینا ہے۔ایک ساتھ پی لیں یا ایک گلاس دوپہر کو اور ایک گلاس رات کو۔ صبح کو نہیں پینا۔ شربت گھر کا بنا ہو، بازاری نہیں۔ اس میں آلو بخارہ کی مقدار املی سے ڈبل ہونی چاہئے۔ اس وقت پینا ہے، جب بھوک زیادہ لگی ہو۔ یوٹیوب سے بنانے کا طریقہ دو تین وڈیو سے دیکھ کر بنالیں۔

6۔رات کے کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے فرش تازہ کچی ناریل گری کا ایک بڑا ٹکڑا کھانا ہے۔ وہ گری جو عام طور پر بازوروں میں بکتی ہے۔ایک مریض جس کو بالکل بھوک نہیں لگ رہی تھی اور بہت زیادہ بے چینی تھی تو اس نے گری کا استعمال شروع کیا تو اس کی بے چینی ختم ہو گی اور بھوک لگنی شروع ہو گئی۔

7۔ صبح کھانے کے بعد سلفر 30 کا ایک قطرہ۔ دوپہر کے کھانے کے بعد کلکیریا کارب 30 کا ایک قطرہ۔ رات کے کھانے کے بعد جیلیڈونیم 30 کا ایک قطرہ۔ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ڈال کر پینا ہے یا زبان پر بھی ٹپکا سکتے ہیں۔ ایک قطرہ سے کوئی بھی دواء زیادہ نہیں لینی۔ جب تین ماہ مکمل ہو جائیں تو یہ تینوں ادویہ بند کر دینا۔ یہ ادویہ زیادہ عرصہ تک استعمال نہیں کر سکتے۔ اگر آپ نے تین ماہ مکمل ہو جانے کے بعد بھی ان ادویہ کا استعمال جاری رکھا تو نظام انہضام پھر سے خراب ہونا شروع ہو جائے گا۔اس کے بعد کم از کم ایک سال کے بعد دوبارہ سے یہ تینوں ادویہ استعمال کر سکتے ہیں۔جب ایک بات یہ تین ادویہ تین ماہ تک استعمال کر لیں تو اس کے بعد کم از کم ایک سال تک دوبارہ نہیں کھا سکتے ہیں۔

8۔ صبح سورج نکلنے سے پہلے 11 منٹ اپنی پوری طاقت سے ٹریڈ مل پر یا سڑک پر دوڑنا ہے۔ایکسر سائز سے قبل کوئی چیز کھانی پینی نہیں۔ اگر صبح جلدی نہ اٹھ سکیں تو ناشتہ سے پہلے پہلے یہ والی ایکسر سائز کرلیں۔ صبح کی تازہ ہوا ہاضمہ کو بہت بہتر کرتی ہے۔ ایکسر سائز سے خون کا دورانیہ تیز ہوتا ہے۔اس سے تیزابیت ختم ہوتی اور ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔ایکسر سائز سے دماغی اور جسمانی صحت بہتر ہوتی ہے۔ ایکسر سائز سے ڈپریشن کم ہوتی ہے۔ ہر روز ایکسر سائز ایسے ہی ضروری ہے جیسے کھانا کھانا ضروری ہے۔ ہر کھانے کے بعد بھی 10 منٹ واک کیا کریں۔

9۔اچھی صحت کے لئے اچھی نیند کا ہونا شرط ہے۔ نیند کی حالت میں ہمارا جسم بالکل فارغ ہونے کی وجہ سے اپنی مرمت کرتا ہے اور غذا کو مکمل طور پر ہضم کر کے جسم کا جزء بنایا ہے۔آپ ہر روز 8 گھنٹے کی نیند پوری کریں۔ رات 10 بجے لازمی سو جایا کریں۔ صبح 5 بجے لازمی اٹھ جایا کریں۔ کمرے کا ٹمپریچر کم ہونا چاہئے۔ کمرے میں اندھیرا ہونا چاہئے۔ کمرہ خوشبودار ہو۔ کمرہ صاف ہو۔ کمرہ ہوادار ہو۔

10۔ڈپریشن فری رہیں۔اپنے آپ کو کبھی بھی پریشان، غمگین، اداس، افسردہ، اور دکھی نہ ہونے دیں۔اپنے ذہن سے اپنی پریشانی پر قابو ڈالنا سیکھیں۔ جب بھی ڈپریشن ہو یا رونا آئے تو نیٹرم میور 200 کا ایک قطرہ لیں۔ان شاء اللہ ڈپریشن ختم ہوگی۔ یہ دواء ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔ یہ دواء ڈپریشن اور پریشانی کی یقینی علاج ہے۔لاتعداد لوگوں نے اس کو استعمال کر کے اپنے آپ کو ڈپریشن سے نکالا ہے۔

11۔ہر روز صبح تازے پانی کے ساتھ نہایا کریں۔اس سے صحت اچھی رہتی اور کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے۔

12۔ہر روز صبح 10 بجے سے پہلے پہلے 10 منٹ دھوپ میں ضرور بیٹھیں۔اس سے جسم کو وٹامن ڈی حاصل ہوتا ہے۔ہ

13۔ایک وقت میں ایک سے زیادہ روٹی نہ کھائیں۔ روٹی ہمیشہ سادی کھائیں۔ زیادہ نمک مرچ مصالہ سے پرہیز کریں۔ فیکٹری آئل اور گھی سے بھی پرہیز کریں۔ تلی ہوئی اشیاء اور میدہ کی بنی اشیاء سے بھی بالکل پرہیز کریں۔بیکری ایٹم سے بھی پرہیز کریں۔ میرج ہال کے کھانوں سے پرہیز کریں۔ بازاری کھانوں سے پرہیز کریں۔ بوتل اور جوس سے پرہیز کریں۔آئسکریم سے پرہیز کریں۔بے وقت کھانے سے، لیٹ کھانا کھانے، زیادہ کھانا کھانے اور بار بار کھانے سے پرہیز کریں۔

14۔دوپہر کو دو گلاس پانی میں تین عدد لیمن ڈال کر پینے کی عادت بنائیں۔

یہ تین ماہ کا مکمل کورس ہے۔ یہ 12 ہدایات پر مشتمل ہے۔ان شاء اللہ تین ماہ میں آپ کا نظام انہضام بہت عمدہ ہو جائے گا۔ بھوک بہتر سے بہتر ہو جائے گی۔ معدہ کی خرابی سے پیدا شدہ تمام امراض ان شاء اللہ، بالکل ٹھیک ہو جائیں گی۔ جیسا کہ ہائی بی پی، یورک ایسڈ، کولسٹرول، تیزابیت، ڈکار، پاؤں کے تلوں میں جلن، بھوک اور پیاس کی کمی وغیرہ۔جب تین ماہ کا کورس مکمل ہو جائے تو تین سوراء میازم کی ادویہ کو بند کر دیں، اور باقی ہدایات پر عمل کرتے ہیں، تو آپ کا ہاضمہ ہمیشہ اچھا رہے گا۔ اگر سب کچھ چھوڑ کر نارمل غذاء پر آجائیں، تو بھی کوئی حرج نہیں ہے۔

الحمدللہ، یہ کورس میرا مجرب ہے۔ میں نے بے شمار مریضوں کو بتایا۔اس سے ان کے ہاضمہ کا نظام بہت بہتر ہوا ہے۔اس کے سواء ان کو بے شمار فوائد حاصل ہوئے ہیں۔ یہ نسخہ صرف ہوائی بات یا صرف لکھی ہوئی بات نہیں بلکہ میرا آزمائش شدہ نسخہ ہے۔ اکثر لوگوں کے نسخے صرف سنے سنائے یا لکھے لکھائے ہوتے ہیں۔انہوں نے اس کا تجربہ نہیں کیا ہوتا اور نہ ہی استعمال کیا ہوتا ہے، نہ استعمال کروایا ہوتا ہے۔ مگر یہ میرا نسخہ صابری ایسا بالکل نہیں ہے۔ یہ بنیادی طور پر 12 باتوں پر مشتمل ہے۔سیب، اسپغول، انجیر، کھیرا، ناریل، اچھی نیند، ایکسرسائز، غسل، دھوپ، ڈپریشن فری، سوراء میازم کی تین مشہور ہومیوپیتھک ادویہ۔اس علاج میں تین ادویہ کا زیادہ اہم کردار ہے۔ میں نے یہ کورس بہت زیادہ مریضوں کو کروایا ہے۔ بہت فائدہ مند رہا ہے۔

الحمدللہ، میں یہ 12 ہدایات پر مشتمل صابری نسخہ تمام تر کرانک مریضوں کو دیتا ہوں۔اللہ تعالی بہت کرم و فضل کرتا ہے۔ان کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

کچھ پرہیزیں:

1۔خالی پیٹ یا شدید بھوک کے وقت کوئی بھی گرم چیز نہ کھائیں۔اس سے معدہ میں گرمی ہو کر بھوک کم ہو جائے گی۔

2۔چائے، کافی، سگریٹ اور قہوہ سے پرہیز رکھیں۔ حتی الامکان کم سے کم استعمال کریں۔ گرین ٹی پی سکتے ہیں۔

3۔پراٹھا نہ کھائیں۔ یہ جلد ہضم نہیں ہوتا۔اس سے ہاضمہ خراب ہوتا ہے۔سادہ روٹی کھائیں۔

4۔ہر قسم کے چاول، بوتل، جوس، بیکری کی تمام اشیاء، تلی ہوئی اشیاء، برگر، بسکٹ، شوارمہ اور پیزہ بند کریں۔ قدرتی تمام اشیاء کھا سکتے ہیں، اور مصنوعی اشیاء سے پرہیز کریں۔

5۔زیادہ نمک، زیادہ مرچ، زیادہ مصالہ دار اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز رکھیں۔

6۔بہت زیادہ کھانے کھانے سے بھی پرہیز رکھیں۔ تین وقت سے زیادہ کھانا نہ کھائیں اور ایک وقت میں دو سے زیادہ روٹیاں نہ کھائیں بلکہ اس سے بھی کم روٹیاں کھائیں، زیادہ بہتر ہے صبح دوپہر شام ایک ایک روٹی کھائی جائے۔جب میرج حال یا کسی فنکشن میں جانا ہو، تو کھانا بالکل پیٹ بھر کر بے حساب نہ کھائیں، مناسب کھائیں۔ شادی اور محافل پر اکثر لوگ بہت زیادہ کھا کر بیمار پڑتے ہیں، حتی کہ اس سے بواسیر اور فسچولہ بھی ہو جایا کرتا ہے۔ گندم کے آٹے اور میدہ کے نان سے بہتر ملٹی گرین آٹے کی روٹی بہت بہتر ہے۔ خاص کر شوگر کے مریضوں کے لئے۔ یہ گندم کی روٹی کھانے کا رواج ختم ہونا چاہئے۔ عام حالات میں صحت مند لوگوں کے لئے ملٹی گرین آٹے کی روٹی بہتر ہے۔ یہ توانائی، وٹامن، معدنیات، پروٹین، اور فائبر سے بھرپور ہوتا ہے۔اس لئے یہ جسم کی ضروریات کو پورا کرتا ہے۔ گندم کے آٹے میں یہ خوبیاں نہیں ہیں، یہ صرف توانائی دیتا ہے، بقیہ غذائی جسمانی ضروری اجزاء اس میں بہت ہی کم ہیں۔ بڑے مارٹ سے مل جاتا ہے۔ زیادہ بہتر ہے کہ خود بنائیں۔آن لائین منگوالیں۔

7۔زیادہ باہر کے کھانوں سے پرہیز کریں۔گھر کا کھانا کھایا کریں۔باہر کے کھانے میں صفائی کا خیال نہیں ہوتا۔وہ پانی بھی صاف استعمال نہیں کرتے۔وہ برتن بھی اچھی طرح نہیں دھوتے۔ان کے کپڑے اور جگہ بھی گندی ہوتی ہے۔وہ اکثر نمک مرچ مصالحہ زیادہ ڈالتے ہیں۔اکثر اوقات کچی سرخ مرچ ہوتی ہے۔وہ گھی بھی زیادہ ڈالتے ہیں۔

8۔کوکنگ آئل اور گھی سے پرہیز کریں۔دیسی گھی، زیتون کا تیل، گری کا تیل، یا سرسوں کا تیل کھانا بنانے کے لئے استعمال کریں۔

9۔کھانا وقت پر کھائیں۔رات کا کھانا نماز مغرب کے بعد فوراً کھالیں، نماز عشاء سے پہلے پہلے کھالینا ہے۔یہ رات کھا کھانا کھانے کا بہترین وقت ہے۔دوپہر کا کھانا دن 1 بجے کھانا ہے۔صبح کا کھانا صبح 7 بجے کھانا ہے۔اگر رات کا کھانا رات 6 بجے کھالیا جائے تو سب سے بہتر ہے۔

10۔دن میں پانی زیادہ پینا ہے۔ہر دو گھنٹے کے بعد ایک گلاس پانی پینا ہے۔پانی کم پینے سے صحت کے بہت زیادہ مسائل پیدا ہوتے ہیں، حتی کہ قبض بھی ہو سکتی ہے۔صبح صبح نہار منہ گرم پانی پینے کی عادت ڈالیں۔صاف فلٹر والا پانی پیا کریں۔

11۔صبح ناشتہ کے بعد دو دیسی ابلے انڈے ایک گلاس دودھ کے ساتھ کھانے سے تمام دن جسم ایکٹو رہتا ہے۔اس سے تمام دن آپ کے جسم میں طاقت کا احساس ہوگا۔یہ پروٹین کی وجہ سے ہوتا ہے۔

12۔صبح شام سالن میں ایک ایک چمچ دیسی گھی یا زیتون کا تیل ڈال کر پینے سے لمبی زندگی اور اچھی صحت حاصل ہوتی ہے۔دیسی گھی سے آپ کے جسم میں ہر قسم کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہوتی ہے۔

باب(2):260 مجرب ادویہ کی فہرست

1۔مجرب ادویہ کی تعداد بہت کم ہے!

لالچ بری بلا ہے۔کل کی لالچ میں اکثر کو چھوڑنا بے وقوفی ہے۔آپ یہ بات یاد رکھیں کہ ہومیو پیتھک ادویہ کی کل تعداد7000 سے بھی زیادہ ہیں اور کاشی رام انسائکلوپیڈیا میں1200 ادویہ کا ذکر ہے.ان میں مستعمل اور مشہور ادویہ بہت کم ہیں۔وہ ادویہ جو پروونگ کے بعد ماہرین کے کلینک کی زینت بنی اور معالجاتی تجربات سے گزرنے کر معمولاتِ مطب بننے وہ والی ادویہ کی تعداد بہت ہی کم ہے۔

ایک ملک کا بڑے سے بڑا ہومیو ڈاکٹر بھی اپنی تمام زندگی کی پریکٹس میں150 ادویہ سے زیادہ استعمال نہیں کرپاتا۔

ہومیو کے بانی ڈاکٹر ہنیمن نے صرف100 ادویہ کی بدولت اتنی شہرت وکامیابی حاصل کی جتنے بعد میں آنے والے کسی ہومیو ڈاکٹر نے کامیابی حاصل نہیں کی ہے۔جب کہ بعد میں ادویہ کی تعداد بہت زیادہ ہو چکی تھی۔

ڈاکٹر ایلن نے تمام ہومیو پیتھک ڈاکٹرز کے دلوں پر گہرا اثر چھوڑا ہے.ہر ایک ہومیو پیتھک کی زبان پر ایلن کا نام ہے.ایلن کی مشہور زمانہ کتاب(ایلن کے نوٹس)183 ادویہ پر مشتمل ہے۔

ڈاکٹر نیش لیڈر کا سکہ پوری دنیا ہومیو پیتھک میں236 ادویہ پر مہارت سے چمکا ہے۔نیش نے اپنے مٹیریا میڈکا میں صرف ان ہی ادویہ کا ذکر کیا۔نیش لیڈر نے ایلن کا طریقہ کار اپنا کر صرف اپنی مجرب ادویہ کی کلیدی علامات کا ذکر کیا۔ان دونوں کی کتاب کی ایک ہی طرز ہے۔دونوں کی کتابین مختصر،جامع،اور کلیدی علامات پر مشتمل ہونے کے ساتھ صرف ان ہی ادویہ پر مشتمل ہیں،جو انہوں نے اپنی زندگی میں استعمال کی ہیں۔

انڈیا کا سب سے مشہور ڈاکٹر راجن شنکرن کی کتاب(the soul of remedies) صرف100 ادویہ پر مشتمل ہے۔

ڈاکٹر جے ٹی کینٹ نے صرف206 ادویہ پر لیکچر دیا ہے۔آپ جب کینٹ کے لیکچرز پر مشتمل مٹیریا میڈیا پڑھیں گے،تو آپ کو معلوم ہوگا کہ وہ ادویہ جو مجرب ہیں،ان کا لیکچر بہت سمجھا سمجھا کر کریں گے اور آپ کو بھی اس کی مکمل سمجھ آئے گی اور وہ ادویہ جو کینٹ کی پریکٹس میں شامل نہیں تھیں،ان کا لیکچر ایسا ہوگا جیسے کسی کتاب سے نقل کرکے ذکر کر رہے ہیں۔آپ پر اس قسم کی دواء کی علامات واضح نہیں ہوں گی۔جب آپ جانی پہچانی چیز کا ذکر کرتے ہیں تو آپ کے بات کرنے کا انداز اور ہوتا ہے۔جب کسی دوسرے کی بات نقل کرتے ہیں تو آپ کا انداز تکلم کچھ اور ہوتا ہے۔

جارج وتھالکس نے اپنے شاگردوں کو20 ادویہ کے بارے سمجھانے کے بعد کہا تھا کہ:ہومیو پیتھک کی20 بڑی ادویہ تقریبا ہومیو کا55% حصہ بنتی ہے.ساٹھ ادویہ 85% بنتا ہے.200 ادویہ99% بنتا ہے.کینٹ206 ادویہ پر مشتمل ہے.وہ زبانی یاد کرنی چاہئے."

نیز جارج وتھالکس کا دوسرا مٹیریا میڈکا56 ادویہ پر مشتمل ہے۔ جارج وتھالکس کا تیسرا بڑا مٹیریا میڈکا56 سے زیادہ ادویہ پر مشتمل ہے۔مگر وہ مکمل نہ ہو سکا۔وہ MATERIA MEDICA VIVA ہے۔الحمد للہ میں ہنمن کے بعد جارج کا فین ہوں۔مزاجی ادویہ کا علم اور فن میں نے جارج کی دو کتابوں سے سیکھا ہے۔اسی وجہ سے میری الحمد للہ پاکستان میں بہت شہرت ہوئی ہے۔آپ سب کی محبت اور چاہت مجھے لکھنے اور اس طرح کی باتین کرنے پر مجبور کرتی رہتی ہے۔اللہ مجھے اور آپ سب کو دنیا اور آخرت میں ہر قسم کی ترقی اور کامیابی عطاء کرے۔

ڈاکٹر لپی کا مشہور مٹیریا میڈیکا347 ادویہ پر مشتمل ہے۔مگر لپی ایلن اور نیش کی طرح خود محقق نہیں تھا۔بلکہ دوسروں سے نقل کرکے ہی لکھتا ہے۔

میں(ڈاکٹر ماجد حسین صابری)اپنی اس260 ادویہ کی لسٹ کے بارے کہتا ہوں کہ یہ" ہومیو پیتھک کا99% بنتا ہے۔

امید ہے کہ آپ کو ان تمام باتوں سے یہ بات سمجھ آ گئی ہو گی کہ آزمائش شدہ ادویہ بہت زیادہ ہیں.ان میں معمولاتِ مطب اور ماہرین کی مجرب ادویہ بہت کم ہیں.

مجرب ادویہ پورے مٹیریا میڈکا کا10% بنتا ہے.بقیہ90% غیر مستعمل اور معالجاتی طور پر غیر مفید ادویہ ہیں.

اس لئے اپنے ذھن کے انتشار کو ختم کرنے،اپنے مطالعہ مٹیریا میڈیکا کو اچھا کرنے،ادویہ کو یاد کرنے اور ریپرٹری سے کماحقہ فائدہ حاصل کرنے کے لئے" مجرب اور معمولات کلینک "میڈیسن کو جاننا اشد ضروری ہے۔

2۔اس مضمون کو لکھنے کی وجہ؟

جب میں ہومیوپیتھک کی فیلڈ میں آیا، تو سب سے قبل میں نے کاشی رام مٹیریا میڈیکا پڑھا تھا. اس میں کل 1200 ادویہ کا جامع ذکر تھا۔اتنی زیادہ ادویہ کو دیکھ کر پریشان ہوگیا، دل مرجھاگیا، ادویہ کو یاد رکھنا مشکل ہوگیا، ذھن منتشر ہوگیا، کیس ڈیل کرنا ناگوار لگنے لگا، ادویہ میں فرق بھی مشکل ہوگیا، اور دل عجیب کشمکش میں تھا. اس لئے کہ اتنی زیادہ ادویہ میں سے سامنے بیٹھے مریض کی بالمثل دواء تلاش کرنا بہت مشکل ہوتا ہے. اس کی وجہ یہ تھی کہ میں ہمیشہ مریض کی بالمثل مجموعی علامات کے مطابق ہی دواء تلاش کرتا تھا. پہلے چند مریضوں کی دواء تلاش کرنے کے لئے میں کاشی رام کا 1200 ادویہ پر مشتمل مٹیریا میڈیکا مکمل پڑھا اور ان کا کیس الحمدللہ حل کر دیا. اس طرح تقریبا 10 کیس حل کئے اور ہر بار مکمل کتاب پڑھنی پڑی. اب دل میں یہ سوال پیدا ہوا کہ کیا کتاب میں مذکورہ تمام ادویہ کے دنیا میں مریض ہیں یا نہیں؟ اس سوال کا جواب " نہیں " ہے. اس لئے کہ میں نے دورانِ مطالعہ دیکھا کہ کچھ ادویہ کے بارے بہت جامع اور واضح مخصوص علامات لکھی ہیں. ساتھ بڑے بڑے ہومیوپیتھک کے " معالجاتی تجربات "کا ذکر تھا. اس لئے میں نے فیصلہ کیا کہ مجرب ادویہ کو ہائی لائٹ کرکے، ان میں سے ہی مریض کی دواء تلاش کرنی چاہئے. اس لئے میں ان ادویہ کو اپنے علم کے مطابق ہائی لائٹ کر دیا. ان کی تعداد تقریبا 260 تھی۔

ان ادویہ کے انتخاب کی ایک وجہ یہ بھی تھی کہ ڈاکٹر کاشی رام نے کتاب کے شروع میں لکھا تھا کہ " میرے خیال میں ان ہی چالیس ادویہ کا ہماری پریکٹس میں زیادہ واسطہ پڑتا ہے۔اس لئے جن ادویہ کا پریکٹس میں واسطہ پڑتا ہے وہ بہت ہی کم ہیں. تقریبا جب میں 30 کرانک کیس ڈیل کرچکا تو مجھے معلوم ہوا کہ پریکٹس میں استعمال ہونے والی کاشی رام کی بیان کردہ 40 ادویہ سے دوگنا زیادہ ہیں. اس لئے کہ ہر دوسرا مریض کاشی رام کی 40 ادویہ سے خارج ہوکر کسی اور دواء کا مریض بنتا تھا. اس لئے 40 کا انحصار چھوڑ دیا۔کاشی رام کی بات کا غلط ہونا بھی معلوم ہوگیا۔

اس کے بعد جب میں نے ڈاکٹر جارج وتھالکس کا مٹیریا میڈیکا پڑھا تو اس سے بہت سے کیس حل کرنے کے بعد جارج وتھالکس کی " معالجاتی تجربات "سے گزری ہوئی ادویہ کو بھی اپنی لسٹ میں شامل کرلیا. جارج وتھالکس کی بیان کردہ ہر دواء مجرب ہے۔ میں نے جارج وتھالکس کی کتاب سے مزاجی ادیہ کو سمجھنے کا فن حاصل کیا۔

اس کے بعد کینٹ کے لیکچر بڑھے. اس کتاب نے بھی مجھے بہت متاثر کیا۔اس کتاب سے دواء کی ڈرگ پکچر بنانے کا فن سیکھا۔اس کے سواء بہت کچھ نیا سیکھنے کو ملا. مگر کینٹ لیکچر میں کچھ ادویہ ایسی بھی ہیں جن کو کینٹ نے اپنی کتاب میں ذکر کر دیا ہے. مگر وہ اس کے معالجات سے نہیں ہیں. اس بات کا علم مجھے کینٹ کے انداز بیان سے ہوا. ہر وہ دواء جس کو کینٹ بہت ہی آسان اور واضح طریقہ کے مطابق سمجھا دے، وہ کینٹ کی مجرب دواء ہوتی ہے. جس کے بارے بس لکھتا جائے اور پڑھنے والے کو اچھی طرح سمجھ نہ آئے ،وہ مجرب نہیں ہوتی. اس لیے کینٹ کی ادویہ کی چھانٹی کرنی پڑی۔ان میں سے مجرب ادویہ کو لے لیا۔غیر مجرب کو چھوڑنا پڑا۔

اس کے بعد میں نے نیش لیڈر کو پڑھا. اس سے بھی بہت کچھ سیکھنے کو ملا. خاص کر یہ بات سیکھی کہ ایک علامت پر کم از کم 10 ادویہ یاد کرنا پریکٹس میں تیزی اور کامیابی کا سبب بنتا ہے۔جب نیش لیڈر کی کتاب پڑھی اور اس کی کتاب سے بہت سے کیس حل کرنے میں مدد ملی، تو نیش لیڈر کی " معالجاتی تجربات "سے گزری ادویہ کو بھی اپنی لسٹ میں شامل کرلیا. نیش کی تمام ادویہ مجرب ہیں۔ان سب کو میں نے اپنی لسٹ میں شامل کیا۔

ان چار کتابوں اور اپنی " معالجاتی تجربات "سے ایک تسلی بخش مصدقہ مجرب ادویہ کی جامع لسٹ بنانے میں کامیاب ہوگیا ہوں. اللہ تعالی کا شکر ہے۔

یہ 260 ادویہ کی لسٹ ہے. یہ لسٹ جارج وتھالکس کی 52، کاشی رام کی 40، نیش لیڈر کی 200، جے ٹی کینٹ کی 159، بنارس خان کی 80، فاروق احمد قریشی کی 30، میری 37 اکیوٹ معالجاتی ادویہ اور 100 کرانک مزاجی ادویہ شامل ہیں۔ایلن کی 3 ادویہ کے سواء باقی 180 کو شامل کیا ہے۔ایلن کی تین ادویہ کو ترک کرنے کی وجہ ان کی علامات کا واضح نہ ہونا ہے۔

آپ ان شاء اللہ طالب علمی کے چار سال اور اپنی پریکٹس کے 20 سال تک ان محدود منتخب ادویہ سے باہر نہیں نکل سکیں گے۔ان ہی سے آپ کا ہر کیس حل ہوجائے گا۔

❖ میں اپنے تمام شاگردوں کو ان ادویہ کے بارے چند نصیحتیں کرتا ہوں:

1۔ وہ اپنی اپنی کتاب " انسائیکلوپیڈیا کاشی رام "پر ان 260 ادویہ کو اورنج کلر کے ہائی لائٹر سے ہائی لائٹ کرکے نمبر بھی ساتھ لگالیں. وہ ہی نمبر لگانے ہیں، جو میں نے لگائے ہیں۔

2۔ کسی بھی کیس کو ریپرٹرائز کرتے وقت جتنی بھی ادویہ سامنے آئیں، ان میں سے آپ نے اپنے مریض کے لئے صرف اس دواء کو سلکٹ کرنا ہے، جو ان 260 میں سے ایک ہو. کسی ایسی دواء کو منتخب نہیں کرنا جو ان ادویہ سے خارج ہو. جو دواء ان ادویہ سے خارج ہو اس دواء کو ترک کردیں اور اپنے ذہن میں یہ ہی بات لائیں کہ دواء " معالجاتی تجربات "میں تصدیق شدہ نہیں اور غیر مستعمل ہے .

3۔ہر روز ایک دواء کا مطالعہ ضرور کیا کریں۔اس طرح ایک سال میں آپ 260 ادویہ کا مطالعہ مکمل کر لیں گے۔دوسرے سال پھر سے مطالعہ شروع سے شروع کریں۔مطالعہ کے لئے کاشی رام مٹیریا رکھیں۔یہ میری سب سے زیادہ پسندیدہ کتاب ہے۔شروع شروع میں زیادہ سمجھ نہیں آئے گی آہستہ آہستہ سمجھ آنے لگے گی۔الحمد للہ مجھے بھی اس کتاب کی اس وقت سمجھ آئی جب اس کا 5 مرتبہ مکمل مطالعہ کر لیا۔نیز اس کے بعد ایلین کی نوٹس، پھر نیش لیڈر، پھر کینٹ لیکچر، پھر جارج وتھالکس مٹیریا میڈیکا کا مطالعہ کریں۔پھر لیسی مٹیریا میڈیکا اور ڈاکٹر بنارس خان کی کتاب میرے مہمان کا بھی مطالعہ کریں۔ہومیوپیتھک میں کامیاب ہونے کے لئے مطالعہ شرطِ اول ہے۔ادویہ کی خصوصیات اور تقابلی جائزہ پر سب سے زیادہ فوکس کریں۔

4۔یہ 260 ادویہ 200 اور 30 پوٹینسی میں سب سے پہلے خرید لیں۔اکثر یہ ہی کافی ہوا کرتی ہیں۔اگر زیادہ گنجائش نہ ہو تو 37 ایکوٹ میڈسن اور 100 مزاجی ادویہ 30 اور 200 پوٹینسی میں خرید لیں۔بعد میں جب جیب اجازت دے تو باقی بھی خرید لیں۔جرمنی کی دواء خرید نا زیادہ بہت ہے۔اس کا ڈراپر اچھا ہوتا ہے اور خوبصورت ہوتی ہے۔اس کا مریض پر تاثر اچھا پڑتا ہے۔پاکستانی مسعود کمپنی کی بھی خرید سکتے ہیں۔اس کا بھی ریزلٹ اچھا ہے۔

ادویہ کی مدت کے اعتبار سے تقسیم

ادویہ تین قسم کی ہوتی ہیں۔1 ۔ کرانک ادویہ 2۔ایکوٹ ادویہ 3۔دونوں صورتوں میں استعمال ہونے والی ادویہ۔کرانک ادویہ سے مراد وہ ادویہ جو عموماً مزمن عوارض اور پرانی امراض میں استعمال ہوتی ہیں۔ان کو مزاجی اور کانسٹیٹیوشنل ریمڈیز کہا جاتا ہے۔ان ادویہ کا تعلق جسمانی ساخت کے ساتھ ہے۔ان ادویہ کی شکل کے انسان دنیا میں موجود ہیں۔جیساکہ سلفر، میڈورینم، نکس، لیکسس، اور سٹافی وغیرہ ہیں۔ایکوٹ ادویہ سے مراد وہ ادویہ ہیں، جو حاد امراض، مخصوص امراض، حوادثاتی صورتوں اور ایمرجنسی کے طور پر استعمال ہوتی ہیں۔ان کا تعلق جسمانی ساخت اور شکل وصورت کے ساتھ بالکل نہیں ہے۔ان کی حالت اور کیفیت کسی بھی مزاج کے انسان پر طاری ہو جایا کرتی ہے۔جیساکہ اپیکاک، کیمفر، اکونائٹ، بیلاڈونا، کیپسیکم، کولوسنتھ وغیرہ۔کچھ بڑی ادویہ ایسی بھی ہیں جو ایکوٹ اور کرانک دونوں طرح استعمال ہوتی ہیں جیساکہ آرسینک، چائنا، نیٹرم سلف، سٹافی، وغیرہ۔وہ اس طرح کی ان ایکوٹ ادویہ کی حالت کسی انسان پر طاری ہوئی اور درست علاج نہ ہونے کی وجہ سے وہ انسان ہمیشہ کے لئے اس دواء کے مزاج کا انسان بن جاتا ہے۔اگرچہ اس حالت کے طاری ہونے سے قبل وہ کسی دوسری دواء کا مریض ہو۔

تصدیق شدہ ادویہ کی لسٹ

یہ بہت بڑا سوال ہے۔اگر نیش لیڈر کا مٹیریا میڈیکا نہ ہوتا تو اس کا جواب دینا میرے لئے بہت ہی مشکل تھا۔مگر اب میرے لئے اس کا جواب دینا بہت آسان ہو چکا ہے۔ہومیوپیتھک مٹیریا میڈیکا میں آزمائش شدہ ادویہ کی تعداد بہت ہی زیادہ ہے۔مگر وہ ادویہ جن کی علامات کو مریضوں میں مشاہدہ کرکے تصدیق کر لیا گیا ہے وہ بہت کم ہیں ۔

میری تحقیق کے مطابق ان کی تعداد 260 ہے۔میں مکتبہ دانیال سے پبلش شدہ انسائیکلوپیڈیا کاشی رام کے مطابق نمبر وار ذکر کرتا ہوں۔ادویہ کے ناموں کے آخر میں نظریہ مفرد الاعضاء اور طب یونانی کے مطابق ادویہ کے طبّی مزاجوں کو بھی ذکر کرتا ہوں ۔

جس دواء کے بارے یہ کہا جائے کہ وہ عضلاتی اعصابی ہے۔وہ سوداوی مزاج دواء ہوگی۔سوداوی کا مطلب خشک سرد دواء ہے۔اس مزاج کے لوگوں میں خشکی سب سے زیادہ ہوتی ہے۔اس کے بعد سردی کی مقدار ہوتی ہے۔اس سے کم تری اور سب سے کم گرمی ہوتی ہے۔ان لوگوں کا دل، دماغ اور جگر سے زیادہ تیز رفتار چلتا ہے۔یہ لوگ سائیکو مزاج ہوتے ہیں۔ان سب کا سائیکوسس میازم کے ساتھ تعلق ہے۔ان کے دماغ میں بے چینی عام لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے۔کچھ نیم پاگل ہوتے ہیں۔کچھ پورے پاگل ہوتے ہیں۔کچھ حد سے زیادہ سمجھدار ہوتے ہیں۔کچھ میں تھکاوٹ اور خون کی کمی بہت زیادہ ہوتی ہے۔تھوجا اس میازم کی سب سے مشہور اور بڑی دواء ہے۔اس مزاج کی ادویہ اور انسان سب سے زیادہ ہیں۔ان لوگوں کی نبض موٹی سخت، خشک، اور باقی دونوں قسم کے لوگوں سے زیادہ تیز ہوتی ہے۔عموماً 81، 84 پر سیکنڈ چلتی ہے۔اس مزاج کے 20 فیصد لوگوں میں ٹائیفائیڈ ہوتا ہے۔جیساکہ برائی اونیا، رسٹاکس، پیٹیشیا، ایلم سیپا، سیپیا، کوکا، وغیرہ۔بخار اور چوٹ کا مزاج بھی عضلاتی اعصابی ہے۔ایکوٹ ادویہ 37 میں سے 36 ادویہ کا مزاج بھی یہ ہی ہے۔اس مزاج کے لوگ عموماً دبلے ہوتے ہیں۔جیساکہ نیٹرم میور، نیٹرم سلف، مگنیشیا کارب، کونیم، لائیکوپوڈیم، پلساٹیلا، سیپیا، تھوجا، پلاٹینم، پلیڈم، اناکارڈیم، میورٹیکم ایسڈ وغیرہ۔ہومیوپیتھک کتابوں میں ان کے بارے خون کی کمی یا بھس پن لکھا ہوتا ہے۔اس مزاج کے لوگوں میں بری صفات باقی سب مزاج کے لوگوں سے

زیادہ ہوتی ہیں۔اس مزاج کے لوگوں کو گرم تر غذائیں زیادہ کھانی چاہیے تاکہ ان کی امراض کم ہوں۔ گرم تر (غدی عضلاتی) تحریک میں ان کا علاج ہے۔ان چیزوں کو سمجھنے کے لئے آپ کو حکیم صابر ملتانی کے کلیات پڑھنے ہوں گے۔

جن ادویہ کے آخر میں عضلاتی غدی لکھا ہے۔وہ خونی مزاج کی ادویہ ہیں۔ان لوگوں میں خون کے سرخ اجزاء باقی لوگوں سے زیادہ ہوتے ہیں۔ان میں بھی خشکی سب سے زیادہ ہوتی، پھر تری پھر گرمی کی مقدار ہوا کرتی ہے۔ یہ عضلاتی اعصابی کے قریب تر مزاج ہے۔اس مزاج کی سب سے زیادہ مشہور اور مستعمل دواء نکس وامیکا ہے۔ میں اس کو زہریلا مزاج کہتا ہوں۔اس قسم کی ادویہ بھی بہت کم ہیں۔ اس مزاج کی ادویہ کی تعداد اعصابی عضلاتی ادویہ کے قریب ہے۔اس مزاج کے لوگوں کو گرم خشک غذائیں زیادہ کھانی چاہیے۔اس طرح کی غذاؤں میں ان کا علاج ہے۔ لیکسس، نکس، ناجا، ٹیرنٹولا اس مزاج کی ادویہ ہیں۔

جن ادویہ کے آخر میں غدی عضلاتی لکھا ہے وہ صفراوی مزاج کی ادویہ ہیں۔ یہ گرم خشک مزاج ہے۔اس مزاج کے لوگوں میں صفراء سب سے زیادہ ہوتی ہے۔صفراء خون میں زرد رنگ کا مادہ ہے جو گرم خشک ہوتا ہے۔اس قسم کے انسانوں میں سب سے کم مقدار بلغم کی ہوا کرتی ہے۔ان کا جگر دل اور دماغ سے زیادہ تیز چلتا ہے۔جس کے نتیجہ میں جسم میں صفراء زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ان کی نبض گرم باریک، اور دوسرے پورے پر محسوس ہوتی ہے۔ یہ عموماپیدائشی قبض کے مریض ہوا کرتے ہیں اور قبض کی وجہ سے تکلیفات ہوا کرتی ہیں۔ یہ اکثر موٹے اور موٹاپے کا رجحان رکھنے والے لوگ ہوا کرتے ہیں۔ ہومیوپیتھک کے مطابق یہ سوراء میازم کے ساتھ تعلق رکھنے والے لوگ ہیں۔اس مزاج کی سب سے بڑی دواء سلفر ہے۔اس مزاج کی ادویہ کی تعداد عضلاتی اعصابی سے کم اور باقی دو مزاج کی ادویہ سے زیادہ ہے۔اس مزاج کے لوگوں میں منفی سوچ باقی سب مزاج کے لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے۔اس مزاج کے لوگوں کو تر غذائیں زیادہ کھانی چاہئے۔

جن ادویہ کی آخر میں اعصابی عضلاتی لکھا ہے وہ بلغمی مزاج ادویہ ہیں۔ان میں تری تین گنا اور خشکی ایک گنا ہوتی ہے۔ گرمی ان دونوں سے کم ہوتی ہے۔ان کا دماغ دل اور جگر سے تیز چلتا ہے۔جس کے نتیجہ میں جسم میں بلغم زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ان کی نبض نرم، موٹی، پہلی انگلی پر محسوس ہونے والی، سست اور ٹھنڈی ہوا کرتی ہے۔اس مزاج کی سب سے مشہور دواء مرک سال ہے۔اس مزاج کا تعلق سفلیٹک میازم کے ساتھ ہے۔ یہ عموماسادے، ایماندار، انتہائی محنتی، ہمدرد، مغرور، اور زیادہ خوش ہونے والے لوگ ہوا کرتے ہیں۔ دوسرے لوگوں کو ان کی نظر بد بہت زیادہ لگتی ہے۔اس مزاج کے لوگوں کو خشک غذا زیادہ کھانی چاہئے اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کرنی چاہئے۔۔ پستہ ان کے لئے سب سے بہتر غذا ہے۔

مزید طبی معلومات حاصل کرنے کے لئے القانون فی الطب، کلیات تحقیقات صابر ملتانی، اور حکیم اشرف کی کتابیں پڑھیں۔ مگر ایک اہم بات یہاں پر آپ ضرور جان لیں کہ گرم کا علاج ترکے زیادہ کرنے سے، تری کا علاج خشک کے زیادہ کرنے سے اور خشکی کا علاج گرمی سے کیا جاتا ہے۔ یعنی صفراء کی زیادتی کا بلغم کی زیادتی سے، بلغم کی زیادتی کا خون کی زیادتی سے اور خون کی زیادتی کا صفراء کی زیادتی سے طب یونانی میں علاج کیا جاتا ہے۔

دوسری اہم ترین بات یہ یاد رکھیں کہ جب ہم سلفر کے مریض کو سلفر دواء دیں گے تو وہ صفراء کو زیادہ نہیں بلکہ کم کرے گی۔اس لئے کہ ہم اسے سلفر کثیف نہیں بلکہ لطیف مقدار میں دے رہے ہیں۔ اگر آپ مریض کو سلفر (گندک) اپنی مادی طاقت میں دیں تو وہ صفراء کو زیادہ کرے گی۔جب آپ اسی گندھک کو ہومیوپوٹینسی بنانے کے بعد پوٹینسی کی صورت میں دیں گے تو اس سے جسم میں صفراء کم ہوگا۔ جن ادویہ کے بارے میں جو میں نے کہا ہے کہ وہ گرم ہیں، وہ سب گرمی کو کم کرتی ہیں جیسا کہ سلفر، گریفائٹس اور میڈورینم۔ جن کے بارے میں نے کہا کہ وہ خشک ہیں، وہ سب خشکی کو کم کرتی ہیں جیسا کہ آرسینکم البم، تھوجا، اگنیشیا اور اپیس۔ جن ادویہ کے بارے میں کہا کہ وہ تر ہیں، وہ سب تری کو کم کرتی ہیں جیسا کہ مرک سال اور سٹافی دواء ہے۔ یہ ہومیوپیتھک کا کمال ہے کہ گرم چیز سے بنی دواء مریض کو دینے سے مریض کے جسم میں گرمی کم ہوتی ہے۔ ٹھنڈی چیز سے بنی ہوئی لطیف دواء دینے سے جسم میں ٹھنڈک کم ہوتی ہے۔ خشک چیز سے بنی ہوئی دواء مریض کو دینے سے جسم میں خشکی کم ہوتی ہے۔ وہ اس طرح کہ ہم مریض کو دواء لطیف حالت میں دے کر جسم میں مصنوعی طور پر گرمی کو زیادہ کرتے ہیں اور جسم اپنی قوت مدافعہ کی مدد سے رد عمل کے طور پر تری پیدا کرکے اس گرمی کو کم کرتا ہے۔اس طرح مریض میں گرمی کم ہونے لگتی ہے اور مریض شفاء پانے لگتا ہے۔

اس لئے نیچے جو ادویہ کے اخر میں نظریہ مفرد الاعضاء کے مزاج لئے ہیں، وہ ان ادویہ کے بھی مزاج ہیں اور ان ادویہ کے مریضوں کے بھی مزاج ہیں۔

جیسا کہ ہومیو دواء ''سلفر'' گندھک سے بنی ہے۔ گندک کا مادی مزاج غدی عضلاتی (گرم خشک) ہے۔ مریض کو گندھک مادی حالت میں دینے سے مریض کے جسم میں گرمی خشکی اور صفراء کی مقدار زیادہ ہو جائے گی۔ جب آپ گندھک کو ہومیوپیتھک اصولوں پر پوٹینٹائز کرکے ہومیو دواء سلفر کی 200 پوٹینسی بنائیں گے یا جرمنی شوابے کی خرید لیں گے تو یہ دواء ہومیو دواء ''سلفر 200'' گندھک کا تریاق اور انٹی ڈوٹ بن جائے گی۔ جب مریض کو دیں گے تو جسم میں مصنوعی طور پر گرمی خشکی زیادہ ہوگی مگر دواء کی لطافت کی وجہ سے جسم رد عمل کے طور پر اعصابی تحریک شروع کردے گا اور میں کی گرمی خشکی اور صفراء کم ہونے لگے گی۔ گندھک مادی حالت میں کھانے کی وجہ سے اگر مریض کو درد سر یا دست شروع ہوئے تھے ہومیو دواء ''سلفر 200'' ان سب تکلیفات کو دور کردے گی۔

مگر جسم رد عمل کے طور پر جو گرمی خشکی اور صفراء کو کم کرنے کے لئے تحریک شروع کرتا ہے، وہ صرف دواء کی لطافت کی وجہ سے ہے۔ اگر آپ مریض کو گندھک مادی حالت میں پوٹینسی بنانے کے بغیر دیں گے تو یہ جسم میں صرف گرمی خشکی اور صفراء زیادہ کرے گی اور جسم رد عمل کے طور پر اعصابی بلغی تحریک شروع نہیں کرے گا۔ جس کے نتیجہ کی وجہ سے جسم میں گرمی خشکی اور صفراء زیادہ ہی ہوتی جائے گی۔ اس سے آپ کو معلوم ہو گیا ہو گا کہ ہومیو علاج بالمثل ہے اور حکمت علاج بالضد ہے۔

میں اس بات کو ایک اور مثال سے سمجھاتا ہوں۔ لیکسس دواء سانپ کے زہر سے بنتی ہے۔ سانپ کو ہومیو پوٹنٹائزیشن کے ذریعہ سے لطیف بنا دیا جاتا ہے۔ اگر کسی انسان کو سانپ ڈس لے تو لیکسس 200 دواء دینے سے سانب کے ڈسنے کی وجہ سے جو تکلیفات پیدا ہوئی وہ سب ختم ہو جائیں گی اور جسم سے سانپ کا زہر بھی ختم ہو گا۔ یہ اس طرح کہ جب آپ مریض کو ہومیو دواء لیکسس 200 کا ایک قطرہ دیتے ہیں تو وہ انسان کے نفس پر اثر کرتا ہے۔ اس سے مریض میں مصنوعی زہریلے حالات پیدا کئے جاتے ہیں۔ وہ خشک گرم (عضلاتی غدی) حالات ہیں۔ جسم رد عمل کے طور پر ان سب حالات کو ختم کرنے کے لئے اور زہر کو ختم کرنے کے لئے مخالف تحریک شروع کرے گا۔ وہ غدی عضلاتی (گرم خشک) تحریک ہے۔ اس سے جسم سے زہر ختم ہو جائے گا اور تمام تر تکلیفات ختم ہو جائیں گی۔ معلوم ہوا کہ ہومیو دواء لیکسس سانب کے زہر سے بنی ہونے کے باوجود بھی اس کا تریاق اور انٹی ڈوٹ ہے۔ اس لئے کہ سانپ کا زہر مادی ہے اور ہومیو دواء لیکسس غیر مادی لطیف ہے۔ مادی اور لطیف کے اثر میں فرق ہے۔

اس کی ایک اور مثال دیتا ہوں۔ اگر کسی حکیم نے "پارہ" کا کشتہ بنا کر کسی مریض کو کوچھ دن استعمال کروایا۔ "پارہ" مادی صورت میں کشتہ بنا کر دینے سے جسم میں اعصابی تحریک شروع ہو گی۔ وہ زیادہ استعمال کروانے کی وجہ سے جسم میں بلغم بہت زیادہ ہو گی، مریض کو گیس بہت ہونے لگی اور منہ سے تھوک بہنے لگی۔ اب جب مریض میں پارہ زیادہ استعمال ہونے کی وجہ سے امراض پیدا ہوئی تو آپ ہومیو کی دواء مرک سال 200 مریض میں مریض کو دیں۔ یہ لطیف حالت میں ہونے کی وجہ سے جسم میں مصنوعی طور پر تکلیفات زیادہ ہوں گی اور جسم رد عمل کے طور پر عضلاتی اعصابی (خشک سرد) تحریک شروع کرے گا۔ اس سے مریض کی تمام تر تکلیفات کا خاتمہ ہو گا اور پارا کا انٹی ڈوڈ ہو جائے گا۔ معلوم ہوا کہ ہومیو پیتھک کی دواء "مرک سال 200" پارے سے بنی ہونے کے باوجود بھی پارہ کی تریاق اور انٹی ڈوٹ ہے۔

❖ بہت سے لوگوں نے مجھ سے یہ سوال کیا کہ آپ نے ہومیو پیتھک ادویہ کے طب کے مطابق مزاج کیسے جانے؟

اس کا جواب یہ ہے کہ کچھ ادویہ کے مزاج کا علم اس کی بنیادی مادی ماخذ اور مواد سے معلوم ہوا۔ جیسا کہ سلفر کندھک سے بنی ہے۔ گندھک گرم خشک ہے۔ اس لئے سلفر بھی گرم خشک ہے۔ یہ ادویہ کے مزاج اشناسی کی شروعات تھی۔ کچھ ادویہ کے مزاج کا علم ان ادویہ کے مریضوں کی نبض دیکھنے سے ہوا۔ جیسا کہ سنگونیریا، پلساٹیلا، سائیکوٹا، وغیرہ۔ کچھ ادویہ کے مزاج کا علم ان کی علامات کا بغور مطالعہ کرنے سے ہوا۔ جیسا کہ ایکونائٹ بیلاڈونا، میوریٹک ایسڈ، آرسنیک، سٹافی سیگیریا۔ کچھ ادویہ کا علم ان کے میازم سے ہوا جیسا کہ تھوجا، میڈورینم، ٹیوبر کولینم، سورینم، کلکیریا کارب، وغیرہ۔ کچھ ادویہ کو ان کے قریب ترین اور مماثل دواء پر قیاس کر کے علم حاصل ہوا، جس دواء کا پہلے سے ہی مزاج کا علم ہوا۔

یہ بات یاد رکھنا کہ جو دواء کا مزاج ہو گا وہ ہی اس دواء کے مریض کا مزاج ہو گا۔ جیسا کہ میں نے کہا کہ سلفر غدی عضلاتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ سلفر مزاج اور ساخت کے لوگوں کی نبض غدی عضلاتی چلتی ہے۔ آپ تصدیق کے لئے چیک کر سکتے ہیں۔ یہ اس لئے کہ ہومیو علاج بالمثل ہے۔ اس لئے دواء اور مریض کا مزاج ایک ہی ہو گا۔

اب میں مجرب ادویہ کی مکمل لسٹ پیش کرتا ہوں۔ وہ لسٹ یہ ہے:-

1. آرٹیمیشیا ولگرس. (Artemisia Vulgaris). عضلاتی اعصابی .
2. آرسینک البم. (Arsenicum album). عضلاتی اعصابی .
3. آرسنیک آیوڈیٹم. (Arsenicum iodatum). عضلاتی اعصابی .
4. آرم ٹرائفیلم. (Arum triphyllum). عضلاتی اعصابی .
5. آرموریشا سٹائیوا. (Armoracea Sativa). عضلاتی اعصابی .
6. آرنیکا مونٹانہ. (Arnica montana). عضلاتی اعصابی .
7. آکسی جینم. (Oxygenium). عضلاتی اعصابی .
8. آگزالیکم ایسڈم. (Oxalic acid). عضلاتی اعصابی .
9. آئرس ورسی کولر. (Iris versicolor) غدی عضلاتی .

10. آئیوڈوفارمم. (Iodoformum). عضلاتی اعصابی .
11. آئیوڈیم. (Iodium). غدی عضلاتی .
12. ابروٹینم. (Abrotanum). عضلاتی اعصابی .
13. اپیکاک. (Ipecacuanha). عضلاتی اعصابی .
14. ایپی ہسٹرینم (Epyhisterinum). عضلاتی اعصابی .
15. آرٹیکایورنس. (Urtica Urens). غدی عضلاتی .
16. ارجنٹم نائیٹریکم. (Argentum Nitricum). غدی عضلاتی .
17. ایجیرن کینیڈنس. (Erigeron Cannadense). عضلاتی اعصابی .
18. ارینیاڈیاڈیما. (Arannea Diadema). عضلاتی اعصابی
19. اسارم یوروپیم (Asarum Europeum). عضلاتی اعصابی .
20. اسافوٹیڈا (Asafoetida). عضلاتی اعصابی .
21. اسٹیلاگومیڈس (Ustilago Maidis) غدی عضلاتی .
22. ایسٹیکم ایسڈم. (Aceticum Acidum). عضلاتی اعصابی .
23. اشوکا (Ashoka). غدی عضلاتی .
24. اکٹیاریسی موسا. (Actaea Recemosa). عضلاتی اعصابی .
25. اکونائیٹم نیپلس. (Aconitum Napellus). عضلاتی اعصابی .
26. اگیریکس مسکیریس. (Agaricus muscarius). عضلاتی اعصابی.
27. ایگنس کاسٹس. (Agnus castus). عضلاتی اعصابی.
28. اگنیشیااماره. (Ignatia amara). عضلاتی اعصابی.
29. الفلفا. (Alfalfa). عضلاتی اعصابی.
30. الیومن. (Alumen). عضلاتی اعصابی.
31. الومینا. (Alumina). غدی عضلاتی
32. امائیلینم نائٹروسم. (Amylenum Nitrosum). عضلاتی اعصابی.
33. امبراگریشیا. (Ambra grisea). عضلاتی اعصابی.
34. امونیم کاربونیکم. (Ammonium carbonicum). عضلاتی اعصابی.
35. امونیم میوریٹکم. (Ammonium muriaticum). عضلاتی اعصابی.
36. اناکارڈیم اورینٹل. (Anacardium orientale). عضلاتی اعصابی.
37. انتھراسینم. (Anthracinum). عضلاتی اعصابی.
38. انٹی مونیم ٹارٹاریکم. (Antimonium tartaricum). عضلاتی اعصابی.
39. انٹی مونیم کروڈم. (Antimonium crudum). غدی عضلاتی .
40. انڈیگو. (Indigo). عضلاتی اعصابی.
41. انفلوانزینم. (influenzinum). عضلاتی اعصابی.
42. اوپیم. (Opium). عضلاتی اعصابی.
43. اورم میٹیلیکم. (Aurum metallicum). عضلاتی اعصابی.
44. اورم میوریٹکم. (Aurum Muriaticum). عضلاتی اعصابی.

45. اوریگینم مارجورانا. (Origanum Marjorana). عضلاتی اعصابی.

46. اورنتھوگالم امبیلیٹم. (Ornithogalum Umbellatum). عضلاتی اعصابی.

47. اوسیمم کینم. (Ocimum Canum). عضلاتی اعصابی.

48. اولینڈر. (Oleander). عضلاتی اعصابی.

49. ایپس میلیفیکا. (Apis mellifica). عضلاتی اعصابی.

50. ایپوسائینم کینابینم (Apocynum Cannabinum). عضلاتی اعصابی.

51. ایپیفیگس ورجینیانا. (Epiphegus Virginiana). عضلاتی اعصابی.

52. ایتھوسا سائی نیپیم. (Aethusa cynapium). عضلاتی اعصابی.

53. ایسکولس ہیپوکاسٹینم. (Aesculus hippocastanum). عضلاتی اعصابی.

54. ایکویزیٹم ہائیمیل. (Equisetum hyemale). عضلاتی اعصابی.

55. ایلم سیپا. (Allium cepa). عضلاتی اعصابی.

56. ایلوسوکوٹرینا. (Aloe socotrina). عضلاتی اعصابی.

57. بپٹیشیا ٹنکٹورا. (Baptisia Tinctoria). عضلاتی اعصابی.

58. بڈیاگا. (Badiaga). عضلاتی اعصابی.

59. برائی اونیاالبا. (Bryonia alba). عضلاتی اعصابی.

60. بربرس ولگرس. (Berberis vulgaris). عضلاتی اعصابی.

61. بریٹاکاربونیکا. (Baryta carbonica). غدی عضلاتی

62. برومیم. (Bromium). عضلاتی اعصابی.

63. بسمتھم. (Bismuthum metallicum). عضلاتی اعصابی.

64. بیسی لینم. (Bacillinum). عضلاتی اعصابی.

65. بنزوایکم ایسڈم. (Benzoicum acid). عضلاتی اعصابی.

66. بوریکس. (Borax). عضلاتی اعصابی.

67. بووسٹا. (Bovista). عضلاتی اعصابی.

68. بیلاڈونا. (Belladonna). عضلاتی اعصابی.

69. بیوفورانا. (Bufo Rana). عضلاتی اعصابی.

70. پائیروجینم. (Pyrogenium). عضلاتی اعصابی.

71. پوڈوفائلم پلٹیٹیم. (Podophyllum peltatum). عضلاتی اعصابی.

72. پیٹروسیلینم سٹائیوم. (Petroselinum Sativum). عضلاتی اعصابی.

73. پٹرولیم. (Petroleum). عضلاتی اعصابی.

74. پریرابریوا. (Pareira brava). عضلاتی اعصابی.

75. پکرک ایسڈ. (Picric acid). عضلاتی اعصابی.

76. پلاٹینم میٹیلیکم. (Platinum metallicum). عضلاتی اعصابی.

77. پلساٹیلا نائگرا. (Pulsatilla Nigra). عضلاتی اعصابی.

78. پلمبم میٹیلیکم. (Plumbum metallicum). عضلاتی اعصابی.

79. پیلیڈیم. (Palladium). عضلاتی اعصابی.

80. تھریڈین. (Theridion). عضلاتی اعصابی.
81. تھوجا. (Thuja occidentalis). عضلاتی اعصابی.
82. ٹرینتھینااولیم. (Terebinthinae Oleum). عضلاتی اعصابی.
83. ٹرنیراافروڈی سیکا. (ڈمیانہ). (Turnera Aphrodisiaca). غدی عضلاتی .
84. ٹریلیم. (Trillium). عضلاتی اعصابی.
85. ٹلیا. (Tilia). عضلاتی اعصابی.
86. ٹیوبر کولینم. (Tuberculinum). غدی عضلاتی .
87. ٹیرن ٹولا ہسپانیکا. (Tarantula Hispancia). عضلاتی غدی .
88. ٹیرن ٹولا کیوبنسس. (Tarantula cubensis)عضلاتی اعصابی.
89. ٹیلوریم. (Tellurium). عضلاتی اعصابی.
90. ٹیوکریم میرم ویرم. (Teucrium Marum verum). عضلاتی اعصابی.
91. جلاپا. (jalapa). عضلاتی اعصابی.
92. جیلسیمیم سمپر وائرنس. (Gelsemium sempervirens). عضلاتی اعصابی.
93. چائناافیشیانیلس. (China officinalis). عضلاتی اعصابی.
94. چائناسلفیوریکم. (Chininum sulphuricum). عضلاتی اعصابی.
95. چمافیلاامبلاٹا. (Chimaphila Umbellata). عضلاتی اعصابی.
96. چیلیڈونیم میجس. (Chelidonium majus). غدی عضلاتی .
97. چینوپوڈیم التھل منٹی کم. (Chenopodium Anthelminticum). عضلاتی اعصابی.
98. ڈائیسکوریاویلوسا. (Dioscorea villosa). عضلاتی اعصابی.
99. ڈروسیرا روٹنڈی فولیا. (Drosera rotundifolia). عضلاتی اعصابی.
100. ڈفتھیرینم. (Diphtherinum). عضلاتی اعصابی.
101. ڈلکامارہ. (Dulcamara). عضلاتی اعصابی.
102. ڈیجی ٹیلس پرپیورا. (Digitalis purpurea). عضلاتی اعصابی.
103. رسٹاکس کوڈنڈرن. (Rhus toxicodendron). عضلاتی اعصابی.
104. روٹا گرویلولینس. (Ruta graveolens). عضلاتی اعصابی.
105. روڈوڈنڈرن. (Rhododendron). عضلاتی اعصابی.
106. ریوم. (Rheum). عضلاتی اعصابی.
107. ریومکس کرسپس. (Rumex crispus). عضلاتی اعصابی.
108. زنجبر آفیشنلس. (Zingiber Officials). غدی اعصابی .
109. زنکم میٹیلیکم. (Zincum metallicum). عضلاتی اعصابی.
110. سارساپریلا. (Sarsaparilla). عضلاتی اعصابی.
111. سائیکوٹاوائی روسا. (Cicuta Virosa). عضلاتی اعصابی.
112. سائی میکس لیکٹولارس. (Cimex lectularius) عضلاتی اعصابی.
113. سبائنا. (Sabina). عضلاتی اعصابی.
114. سباڈیلا. (Sabadilla). عضلاتی اعصابی.

.115 سپانجیا ٹوسٹا. (Spongia tosta). عضلاتی اعصابی.

.116 سپائی جیلیا. (Spigelia anthelmintica). عضلاتی اعصابی.

.117 سٹافی سیگیریا. (Staphisagria). اعصابی عضلاتی .

.118 سٹانم میٹیلیکم. (Stannum metallicum). عضلاتی اعصابی.

.119 سٹرامونیم. (Stramonium). عضلاتی اعصابی.

.120 سٹکٹا پلمونیریا. (Sticta pulmonaria). عضلاتی اعصابی.

.121 سڈرن. (Sedron). عضلاتی اعصابی.

.122 سیفیلینم. (Syphilinum). اعصابی عضلاتی .

.123 سکوئلا مارٹیما. (Squilla Martima). عضلاتی اعصابی.

.124 سکرہینم. (Scirrhinum). عضلاتی اعصابی.

.125 سلفر. (Sulphur). غدی عضلاتی .

.126 سلفیوریکم ایسڈم. (Sulphuric acid). غدی عضلاتی .

.127 سیلیشیا. (Silicea). غدی عضلاتی .

.128 سمبوکس نائگرا. (Sambucus Nigra). عضلاتی اعصابی.

.129 سمفائٹم. (Symphytum). عضلاتی اعصابی.

.130 سائنا. (Cina). عضلاتی اعصابی.

.131 سنٹونائنم. (Santoninum). عضلاتی اعصابی.

.132 سنگونیریا کیناڈنسس. (Sanguinaria Canadensis). عضلاتی اعصابی.

.133 سینیگا. (Senega). عضلاتی اعصابی.

.134 سورائنم. (Psorinum). غدی عضلاتی .

.135 سیپیا. (Sepia). عضلاتی اعصابی.

.136 سیکیل کورنوٹم. (Secale Cornutum). عضلاتی اعصابی.

.137 سیلینم. (Selenium). عضلاتی اعصابی.

.138 فائٹولاکا. (Phytolacca Decandra). عضلاتی اعصابی.

.139 فاسفورس. (Phosphorus). عضلاتی اعصابی.

.140 فاسفورک ایسڈ. (Phosphoric acid). عضلاتی اعصابی.

.141 فلورک ایسڈ. (Fluoric acid). عضلاتی اعصابی.

.142 فلینڈریم ایکوٹیکم. (Phellandrium Aquaticum). عضلاتی اعصابی.

.143 فیرم میٹیلیکم. (Ferrum metallicum). عضلاتی اعصابی.

.144 فیرم فاسفوریکم. (Ferrum phosphoricum). عضلاتی اعصابی.

.145 کاربالکم ایسیڈم. (Carbolicum Acidum). عضلاتی اعصابی.

.146 کاربوانیملس. (Carbo animalis). عضلاتی اعصابی.

.147 کاربو ویجی ٹیبلس. (Carbo vegetabilis). عضلاتی اعصابی.

.148 کارڈوس میری آنس. (Carduus Marianus). غدی عضلاتی .

.149 کارسی نوسینم. (Carcinosinum). عضلاتی اعصابی.

150. کاسٹیکم. (Causticum). عضلاتی اعصابی.
151. کافیا کروڈا. (Coffea cruda). عضلاتی اعصابی.
152. کالچیکم. (Colchicum autumnale). عضلاتی اعصابی.
153. کالمیا لیٹی فولیا. (Kalmia latifolia). عضلاتی اعصابی.
154. کالن سونیا کیناڈنسس. (Collinsonia Canadensis) عضلاتی اعصابی.
155. کولوسنتھ. (Colocynthis). عضلاتی اعصابی.
156. کالوفائلم. (Caulophylum Thalictroides). عضلاتی اعصابی.
157. کالی بائی کرومیکم. (Kali bichromicum). عضلاتی اعصابی.
158. کالی برومیٹم. (Kali bromatum). عضلاتی اعصابی.
159. کالی سلفیوریکم. (Kali sulphuricum). عضلاتی اعصابی.
160. کالی فاس. (Kali phosphoricum). عضلاتی اعصابی.
161. کالی کارب. (Kali carbonicum). عضلاتی اعصابی.
162. کالی میورٹیکم. (Kali muriaticum). عضلاتی اعصابی.
163. کالی نائیٹریکم. (Kali nitricum). عضلاتی اعصابی.
164. کالی آئیوڈیم. (Kali iodatum). عضلاتی اعصابی.
165. کروٹن ٹگلیم. (Croton tiglium). عضلاتی اعصابی.
166. کروٹیلس ہریڈس. (Crotalus horridus) عضلاتی غدی .
167. کروکس سٹائیوس. (Crocus sativus). عضلاتی اعصابی.
168. کریازوٹم. (Kreosotum). عضلاتی اعصابی.
169. کسٹوریم. (Castoreum). عضلاتی اعصابی.
170. کلکیریا سلفیوریکا. (Calcarea sulphurica). غدی عضلاتی .
171. کلکیریا فاسفوریکا. (Calcarea phosphorica). غدی عضلاتی .
172. کلکیریا فلور. (Calcarea fluorica). غدی عضلاتی .
173. کلکیریا کاربونیکا. (Calcarea carbonica). غدی عضلاتی .
174. کلکیریا ہاپیو فاسفورسا. (Calcarea Hypo Phosphorosa). غدی عضلاتی .
175. کلیمٹس ایریکٹا. (Clematis erecta). عضلاتی اعصابی.
176. کینابس انڈیکا. (Cannabis indica). عضلاتی اعصابی.
177. کینابس سٹائیوا. (Cannabis sativa). عضلاتی اعصابی.
178. کنولیریا میجلس. (Convallaria Majalis). عضلاتی اعصابی.
179. کوپیویا. (Copaiva). عضلاتی اعصابی.
180. کوریلیم ریوبرم. (Corallium Rubrum). عضلاتی اعصابی.
181. کوکا. (Coca). عضلاتی اعصابی.
182. کوکس کیکٹائی. (Coccus cacti). عضلاتی اعصابی.
183. کوکولس انڈیکس. (Cocculus indica). عضلاتی اعصابی.
184. کولسٹرینم. (Cholesterinum) (غدی عضلاتی .

185. کونیم میکولیٹم. (Conium maculatum). عضلاتی اعصابی.

186. کیپسیکم. (Capsicum annuum). عضلاتی اعصابی.

187. کیڈمیم سلفیوریٹم. (Cadmium sulphuratum). عضلاتی اعصابی.

188. کیکٹس گرینڈی فلورا. (Cactus grandiflora). عضلاتی اعصابی.

189. کیلنڈولا. (Calendula officinalis). عضلاتی اعصابی.

190. کیمفر. (Camphora). عضلاتی اعصابی.

191. کیمومیلا. (Chamomilla). عضلاتی اعصابی.

192. کینتھرس. (Cantharis). عضلاتی اعصابی.

193. کیوبیاآفیسی نیلس. (Cubeba Officinalis). عضلاتی اعصابی.

194. کیوپرم مٹیلیکم. (Cuprum metallicum). عضلاتی اعصابی.

195. گریشی اولا. (Gratiola Officinalis). عضلاتی اعصابی.

196. گریفائٹس. (Graphites). غدی عضلاتی .

197. گلونائن. (Glonoin). عضلاتی اعصابی.

198. گلیسرینم. (Glycerinum). عضلاتی اعصابی.

199. گمبوجیا. (Gambogia). عضلاتی اعصابی.

200. گن پاؤڈر. (Gunpowder). عضلاتی اعصابی.

201. لاروسریس. (Laurocerasus). عضلاتی اعصابی.

202. لائیکوپوڈیم. (Lycopodium clavatum). عضلاتی اعصابی.

203. لپٹنڈرا. (Leptandra virginica). عضلاتی اعصابی.

204. لیکٹیکم ایسڈم. (Lactic acid). عضلاتی اعصابی.

205. لونا. (Luna). عضلاتی اعصابی.

206. لیپس البس. (Lapis albus). عضلاتی اعصابی.

207. لیتھیم کاربونیکم. (Lithium carbonicum). عضلاتی اعصابی.

208. لیڈم پال. (Ledum palustre). عضلاتی اعصابی.

209. لیک کینینم. (Lac caninum). عضلاتی اعصابی.

210. لیکسیس. (Lachesis). عضلاتی غدی .

211. لیلیم ٹگرینم. (Lilium tigrinum). عضلاتی اعصابی.

212. ماربیلینم. (Morbillinum). عضلاتی اعصابی.

213. ماگیل. (Mygale lasiodora). عضلاتی اعصابی.

214. مرٹس کمیونس. (Myrtus Communist). عضلاتی اعصابی.

215. مرک سال. (Mercurius solubilis). اعصابی عضلاتی .

216. مرکیورس آئیوڈیٹس فلیوس. (Mercurius iodatus flavus). اعصابی عضلاتی .

217. مرکیورس سائی نیٹس. (Mercurius cyanatus). اعصابی عضلاتی .

218. مرکیورس کاروسیوس. (Mercurius corrosivus). اعصابی عضلاتی .

219. مزیریم. (Mezereum). عضلاتی اعصابی.

.220 مشک .(Moschus) .عضلاتی اعصابی.

.221 مگنیشیا فاس .(Magnesia phosphorica) .عضلاتی اعصابی.

.222 مگنیشیا کارب .(Magnesia carbonica) .عضلاتی اعصابی.

.223 مگنیشیا میور .(Magnesia muriatica) .عضلاتی اعصابی.

.224 ملی ٹگرینم .(Melitagrinum) .عضلاتی اعصابی.

.225 ملیریا آفیسینیلس .(Malaria Officinalis) .عضلاتی اعصابی.

.226 ملی فولیم .(Millefolium) .عضلاتی اعصابی.

.227 ملی لوٹس .(Melilotus officinalis) .عضلاتی اعصابی.

.228 میڈورینم .(Medorrhinum) .غدی عضلاتی .

.229 میفائیٹس .(Mephitis) .عضلاتی اعصابی.

.230 مینگنم .(Manganum metallicum) .عضلاتی اعصابی.

.231 میوریکس پرپوریا .(Murex purpurea) .عضلاتی اعصابی.

.232 میوریٹیکم ایسڈم .(Muriatic acid) .عضلاتی اعصابی.

.233 ناجا .(Naja tripudians) .عضلاتی غدی .

.234 نائٹرک ایسڈ .(Nitricum acid) .عضلاتی اعصابی.

.235 نکس موسکاٹا .(Nux moschata) .عضلاتی غدی .

.236 نکس وامیکا .(Nux vomica) .عضلاتی غدی

.237 نیٹرم سلف .(Natrum sulphuricum) .عضلاتی اعصابی.

.238 نیٹرم فاس .(Natrum phosphoricum) .عضلاتی اعصابی.

.239 نیٹرم کارب .(Natrum carbonicum) .عضلاتی اعصابی.

.240 نیٹرم میور .(Natrum muriaticum) .عضلاتی اعصابی.

.241 وائی برنم اوپولس .(Viburnum opulus) عضلاتی اعصابی.

.242 وربیسکم تھیپسس .(Verbascum thapsus) .عضلاتی اعصابی.

.243 وریٹرم البم .(Veratrum album) .عضلاتی اعصابی.

.244 وریٹرم وائیریڈ .(Veratrum viride) .عضلاتی اعصابی.

.245 وریولائنم .(Variolinum) .عضلاتی اعصابی.

.246 وکسی نینم .(Vaccininum) .عضلاتی اعصابی.

.247 ویلریانہ آفیشینیلس .(Valeriana Officinalis) .عضلاتی اعصابی.

.248 ہائپیریکم .(Hypericum perforatum) .عضلاتی اعصابی.

.249 ہائڈراسٹس کیناڈنسس .(Hydrastis canadensis) .غدی عضلاتی .

.250 ہائڈروسیانیکم ایسڈم .(Hydrocyanic acid) .عضلاتی اعصابی.

.251 ہائڈروفوبینم .(Hydrophobinum) .غدی عضلاتی .

.252 ہائیڈروکوٹائل ایشیاٹیکا .(Hydrocotyle) .عضلاتی اعصابی.

.253 ہیمامیلس .(Hamamelis virginica) .عضلاتی اعصابی.

.254 ہیپر سلف .(Hepar sulphuris calcareum) .عضلاتی اعصابی.

.255 ہیلونائس . (Helonias dioica) . عضلاتی اعصابی.

.256 ہیلیبورس نائگرا . (Helleborus niger) . عضلاتی اعصابی

.257 ہائیوسائمس نائگرا . (Hyoscyamus niger) . عضلاتی اعصابی.

.258 یوپیٹوریم پرپیورم . (Eupatorium purpureum) . عضلاتی اعصابی.

.259 یوپیٹوریم پرفولیٹم . (Eupatorium perfoliatum) . عضلاتی اعصابی.

.260 یوفریزیا آفیشینلس . (Euphrasia Officinalis) . عضلاتی اعصابی.

4۔مزاجی ادویہ کتنی ہیں اور ان کا مختصر تعارف؟

بہت سے دوستوں نے مجھ سے یہ سوال کیا کہ " مزاجی ادویہ " کتنی ہیں؟میں نے ان کے جواب میں ایک " خواص الادویہ "کا مضمون لکھا ہے. میری پریکٹس اور معالجاتی تجربات کے مطابق ان ادویہ کی تعداد 100 ہے. مگر حقیقت میں اس سے زیادہ ہیں میرے نوٹس میں ابھی تک یہ ہی ادویہ آئی ہیں. جو ان کے علاوہ ہیں وہ 4،2 سے زیادہ نہیں ہوں گیں۔اپنی پانچ سالہ پریکٹس اور معاشرے میں ان ہی مزاج کے لوگوں کو دیکھا ہے۔

3 کے سواء باقی تمام مزاج کے مریضوں سے میں مل چکا ہوا ور ان کا علاج کر چکا ہوں۔ تقریب 30 مزاجوں کے لوگ تو میری فیملی میں موجود ہیں۔

سب سے ضروری یہ بات جاننا ہے کہ مزاجی دواء کیا کام کرتی ہے۔اگر مزاجی دواء کا درست استعمال کروایا جائے تو یہ تمام تر تکلیفات،امراض اور دردوں کو ختم کردیتی ہے۔وہ ایک سال پرانی ہو یا 30 سال پرانی ہو۔حکماء اور ایلوپیتھک ڈاکٹرز ان امراض کا کوئی بھی نام لکھتے ہیں۔انسان کی قوت حیات کو طاقت دیتی،اس کے دفاعی نظام کو بحال کرتی، جسم کو طاقت دیتی،خون کی مقدار کو زیادہ کرتی،ہر قسم کی کمزوری اور تھکاوٹ کو دور کرتی،بار بار بیمار ہونے کے رجحان کو ختم کرتی اور مریض کی جوانی کو واپس لاتی ہے۔صحت جتنی بھی تباہ ہو چکی ہو اور امراض جتنی بھی زیادہ لگ چکی ہو تب بھی مزاجی دواء ہر قسم کی تباہ وبربادی کو ختم کرکے جسم میں نئی جان ڈالتی ہے۔مریض ایسی صحت وطاقت دیکھتا ہے جو اس نے کبھی نہ دیکھی ہو۔بری عادات اور گندی صفات کو ختم کرتی ہے۔سستی اور لاپرواہی کو ختم کرتی ہے۔ان سب کے سواء بھی بہت کچھ کرتی ہے۔

یہ بات بھی یاد رکھیں کہ :آپ اور آپ کی فیملی کے ہر فرد کی مزاجی دواء مذکورہ لسٹ میں موجود ہے۔آپ تلاش کریں مل جائے گی۔

مزاجی ادویہ کی لسٹ یہ ہے،ان کا مختصر تعارف،اور ان کی کلیدی علامات یہ ہے:

❖ آرسینک

انتہائی صفائی پسند شخصیت،ہر کام میں صفائی پسند ہوں۔بہت زیادہ محتاط۔زیادہ تر رشتہ داروں کی بے وفائیوں اور فکر کی وجہ سے بیمار پڑنے والا،یہ علامت اس کے ہر مریض میں موجود ہوتی ہے۔موت کا خوف یا کسی بڑی بیماری کے لگ جانے کا خوف خصوصاً کینسر یا یہ خوف کہ میں شفایاب نہیں ہو پاؤں گا۔خوبصورت۔اکثر تکلیفات دائیں جانب ہونا،دودھ پسند ہونا۔دائیں کندے کا درد۔غذا کی نالی میں جلن۔سرد مزاج،اور سردی سے نفرت کرنے والا۔چوروں کا خوف۔بہت سمجھدار۔کام پسند۔پانی کم پینے والا۔موسم سرماں سے نفرت کرنے والا۔

❖ آئیوڈیم

ہر وقت پریشان . تکلیفات کا گرمی سے بڑھنا۔دودھ پینے سے قبض ختم ہونا۔گلے کے درد کا رجحان،رات کے وقت مسلسل گلے کا درد بڑھتے جانا اور دودھ سے کم ہونا۔ بلاوجہ تشدد کرنے کا جذبہ۔عموماً قبض کے مریض ہوتے ہیں۔ہر وقت اس بات کا احساس کہ میں کچھ بھول رہا ہوں۔جیساکہ بار بار یہ کہنا کہ ڈاکٹر صاحب میں کچھ بھول رہا ہوں۔

❖

بے رحم اور ظالم .

❖ ارجنٹم نائیٹریکم

میسنا۔ زیادہ تر باتیں اندر ہی چھپا کر رکھتے ہیں۔ میٹھے کے شیدائی ہوتے ہیں، اگرچہ زیادہ میٹھا نقصان دیتا ہے، ایک مریض نے یہ تک کہہ دیا کہ جب بھی کوئی تکلیف ہوتی ہے تو میں میٹھا کھاتا ہوں، زیادہ تر کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوئے ہیں۔ یہ دبلے پتلے ہوتے ہیں۔ مجلس سے ڈرتے ہیں۔ وہمی شکی ہوتے ہیں۔ انتہائی جلد باز، خصوصا باتیں بہت جلدی جلدی کرتے ہیں، ہر کام کو وقت سے پہلے کرنا چاہتے ہیں اگرچہ اس کام میں کتنا ہی دیر کیوں نہ لگتا ہو، گفتگو بھی بہت جلد جلد کرنے کی وجہ سے درمیانِ کلام اٹک جاتے ہیں، میں ان کی جلد بازی سے بہت irritate ہوتا ہوں۔ انتہائی غیر مستقل مزاج، ہر کام کو جلد ہی ترک کر دیتے ہیں۔ بے چین اور کسی ایک جگہ پر سکون سے نہ بیٹھ پائے۔ بات کرتے ہوئے اٹکنا۔ شیخ چلی، بے حد خیالات کا ذہن میں آنا، خصوصا سونے سے قبل اور صبح جاگنے پر۔

❖ اکٹیاریسی موسا

صرف اپنی ہی بات منوانے والی۔ دن 11 بجے بخار محسوس ہونا۔ ہر ماہ مخصوص دنوں میں تکلیفات کا بڑھنا۔ انتہائی باتونی۔ حیض کے ساتھ ساتھ تکلیفات کا بڑھتے جانا اور حیض کے ختم ہونے سے ختم ہو جانا۔

❖ اگنیشیا امارہ

مسلسل غم میں ڈوبا۔ ٹھنڈی آہیں بھرنے والا، اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ 5 بجے کے بعد بخار محسوس ہوتا، کچھ کیس اس علامت کی مدد سے بھی حل ہوئے ہین۔ کسی کی بھی وفات پر عام لوگوں سے زیادہ غم لینے والا اور زیادہ عرصہ تک یاد رکھنے والا، اس علامت کی مدد سے بھی کچھ کیس حل ہوئے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کو جلد دل پر لے لینا۔ متضاد علامات کا ہونا جیسا کہ کچھ دردوں کا گرمی سے کچھ کا سردی سے کم ہونا، اس علامت کی مدد سے بھی 4 کیس حل ہوئے ہیں۔ یہ شروع زندگی میں بہت کام پسند ہوتے ہیں مگر جب بہت غم کی حالت میں چلے جاتے ہیں تو کام سے نفرت ہو جاتی ہے۔ پیاس کی کمی اور روٹی سے نفرت۔ عموما دبلے پتلے ہوتے ہیں۔

❖ الیومن

منہ پر ہی سخت کلامی کرنے والا، اس علامت کی مدد سے 3 کیس حل ہوئے ہیں۔ جلد سخت ہونا۔ شدید ترین قبض ہونا۔ معدہ کے بہت سے مسائل ہونا۔ زیادہ تر تکلیفات بائیں جانب ہونا۔ جسم سے پھٹکڑی جیسی رطوبات کے نکلنے کا رجحان، زیادہ تر کیس اور پہلا کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوا، ایک مریض نے کہا کہ اسے پھٹکڑی جیسا زکام لگتا ہے اور ایک نے کہا کہ اسے پھٹکڑی جیسا پاخانہ آتا ہے۔ سوزاک۔ سخت جسم۔

❖ الومینا

خیالات میں الجھا ہوا۔ اس دواء کا آلو کے ساتھ گہرا تعلق ہے، اول زندگی میں آلو بہت پسند ہوتے ہیں بعد میں شدید نفرت ہونے لگتی ہے، اس علامت کی مدد سے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہین۔ آلو جیسا گول جسم اور نین نکش۔ موٹاپے کا رجحان۔ ہاتھ کے ساتھ پاخانہ نکالنا، کچھ کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوئے ہیں۔ گوشت سے نفرت۔ مزاحیہ۔ غمگین۔ سست۔

❖ اناکارڈیم

دو ضمیرہ (کسی کام کی اچھائی یا برائی کے بارے فیصلہ کرنا مشکل ہو)، اس علامت کی مدد سے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔ بے حد محتاط۔ سخت مزاج۔ موٹے موٹے گال اور سخت چہرا۔ ہر معاملہ میں مستقبل کی سوچنے والا اور مستقبل کی بہت زیادہ فکر۔ صرف اپنی بات ماننے والا، اس اس طرح کہ جس کام کے بارے میں یہ ذہن میں بیٹھ جائے کہ وہ کرنا ہے تو وہ ضرور کر دینا ہے، کسی کی بھی نہیں ماننی، جس کام کے بارے ذھن میں یہ طے کر لیا کہ اسے نہیں کرنا تو نہیں کرنا، دوسرے کی کوئی بات نہیں کرنی اس علامت

کی مدد سے ایک کیس حل ہوا ہے۔ مغرب کے بعد غمگینی، اس علامت کی مدد سے کچھ کیس حل ہوئے ہیں۔ کھانے کے فوراً بعد پاخانہ آنا، جس کو IBS کہا جاتا ہے، اس دواء کے بہت سے مریضوں کو یہ بیماری ہوتی ہے۔ اکثر اوقات کھاتے رہنا، اس کے باوجود موٹا نہ ہونا، اس لئے کہ ان کو کھایا پیا لگتا نہیں ہے۔ عموماً دبلے پتلے اور بڑی بڑی گالوں والے ہوتے ہیں۔ بڑے گوشت سے تکلیفات بڑھنا، یہ علامت اس کے ہر مریض میں ہوتی ہے۔

❖ انٹی مونیم کروڈم:

جتنی بھی تسلی ودلاسہ دیا جائے تسکین نہ پانے والا اور مطمئن نہ ہونا۔ دوسروں کے اپنی طرف دیکھنے سے نفرت، اس علامت کی مدد سے دو کیس حل ہوئے ہیں۔ قبض۔

❖ اوپیم:-

انتہائی زندہ دل اور تیز خیالات والا، دو تین کیس اس علامت سے حل ہوئے ہیں۔ چہرہ نشہ بازوں کا سا، ایک کیس اس علامت سے حل ہوا تھا۔ چکر کے وقت جسم میں ہلکے پن کا احساس، ایک کیس اس علامت سے حل ہوا تھا۔ مسلسل وزن کا کم ہوتے جانا۔ شدید قبض اور 5 دن کے بعد پاخانہ آنا۔ درد کو محسوس نہ کرنا یعنی چوٹ لگی ہے مگر درد محسوس نہیں کر رہا، ایک کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوا تھا۔ بے خوابی اور دیر سے سونا۔ بھوک پیاس اور پسینے کی کمی۔ صبح 9 بجے شدید یاد وطن آنا اور ساتھ بخار ہونا، ایک کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوا تھا۔ یہ باتونی ہوتے ہیں۔ پہلے زندگی میں کام پسند پھر آرام پسند۔

❖ اورم میٹ:-

انتہائی ناامید۔ جگر کی امراض۔ رات کو تکلیفات زیادہ ہونا۔ میں نے اس دواء کا ابھی تک کوئی مریض نہیں دیکھا۔

❖ اوریگینم:-

شہوانی خیالات اور خواب۔ ہمارے بہت سے ڈاکٹروں نے عورتوں کی انگشت زنی کی عادت اس دواء سے چھوڑائی ہے۔ میں نے اس دواء کا ابھی تک کوئی مریض نہیں دیکھا۔

❖ اولینڈر:-

بہت زیادہ پچھتانے والا۔ ہمیشہ درد سر پچھتاوے کے بعد ہوتا ہے، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا ہے۔ سر پر دانے بننے کا رجحان۔ ابھی تک اس کا ایک ہی مریض دیکھا ہے۔

❖ ایپس ملیفیکا:-

انتہائی حاسد۔ مکھی کی طرح گول مٹول چہرے اور زبان والا، اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ انتہائی چغل خور، کوئی بات ان کے پیٹ میں پچتی نہیں ہے، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا ہے۔ شہد کھانے سے تکلیفات میں کمی یا اضافہ ہوتا ہے، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا ہے۔ دن 3 بجے بخار کا محسوس ہونا، اس طرح کہ 3 بجے کے بعد سردی لگنا اور بخار شروع ہو جاتا اور اور مسلسل بڑھتا جاتا ہے، تمام رات رہنے کے بعد صبح ختم ہو جاتا ہے، دن 12 سے 3 بجے ایسا محسوس ہوتا کہ بخار بالکل نہیں ہے۔ اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے بے شمار کیس ڈیل کئے ہیں۔ میٹھی چھری (بہت میٹھی میٹھی آواز میں باتیں کرنے والی اور جڑیں کاٹنے والی عورت'' اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے بہت سے کیس حل ہوئے۔ اپنے خاندان کے بارے عدم تحفظ کا وہم کہ ان کو کوئی نقصان نہ دے دے۔ زیادہ تکلیفات دائیں جانب ہونا۔ غصہ ور۔ مطلب پرست۔ جلدی امراض ٹھنڈک سے کم ہونا، اس طرح کہ ہاتھ کا درد پانی سے دھونے سے کم ہوتا تھا، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا۔ کھانسی کی

شدت رات 9 بجے، اس علامت سے ایک کیس حل ہوا۔ رات کو درد شکم کے دورے۔ حالت بخار بے حد نقاہت و کمزوری کا احساس۔ بھوک کی کمی، پیاس نہ لگنا اور پسینہ کم آنا۔ استسقاء

❖ ایلوسکوٹرینا:-

عیاش۔ پاخانہ کا یکدم بے اختیار نیچے گر جانا۔ کھانے کے بعد فوراً پاخانہ آجانا۔ اس کا ابھی تک کوئی مریض دیکھنے کو نہیں ملا۔

❖ برائی اونیاالبا:-

روکھاپن۔ بہت ہی زیادہ مقدار میں خشکی، خصوصاً سر پر۔ بہت زیادہ کاروباری۔ زیادہ تر تکلیفات دائیں جانب ہونا، خصوصاً دائیاں بازو۔ ٹائیفائیڈ ہسٹری۔ زیادہ تر کیس ان کی زبان کی سفید چٹے دار تہہ سے حل ہوئے ہیں۔ درد سر اور درد بدن معمولی سی حرکت سے زیادہ ہو جاتے ہیں۔ درد دبانے سے کم ہوتے ہیں۔ سردی اچھی لگتی ہے۔ گرمی سے درد اور بے چینی میں اضافہ، جب یہ تین علامات کسی مریض میں موجود ہو تو اس کی عموماً یہی دواء بنتی ہے۔ صبح کے وقت چھینکیں۔ دبلے پتلے گھنے بالوں والوں۔ سینے میں شدید تیزابیت۔ زیادہ تر تکلیفات رات ۹ بجے اور صبح ۴ بجے بڑھنا، اس علامت کی مدد سے 2 کیس حل ہوئے ہیں۔

❖ بربرس ولگرس:-

انتہائی لاپرواہ . بائیں گردے کا شدید درد کا رجحان اور وہاں بھاری پن، اس علامت کی مدد سے اس دواء کے تمام کیس حل ہوئے ہیں۔ پیشاب سے تیز بدبو غمگین۔ بولنے کا خواہش ندارد۔ سست۔

❖ بریٹاکارب:-

بدگمان (اکثر اس بات کا وہم کہ لوگ میرے بارے غلط بات کر رہے ہیں یا دوسرا میرے بارے میں غلط سوچ رہا ہے) اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ بچپنا پن اور بچوں جیسی باتیں کرنے والا، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہو رہے ہیں۔ قد چھوٹا ہونا۔ سر جھکا کر بات کرنا، اس علامت کی مدد سے 3 کیس حل ہوئے۔ چڑچڑاپن۔ ٹانسلز کا شدید رجحان۔ دائمی قبض۔ زیادہ تر تکلیفات بائیں جانب خصوصاً بائیں بازو کا درد۔ بائیں جانب کے فالج کا رجحان۔

❖ برومیم:-

خوش مزاج . انتہائی گرم مزاج، موسم سرما میں بھی دھوپ میں جانے سے درد سر ہونا، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا، اور اس دواء کا ابھی تک صرف ایک ہی مریض دیکھا ہے۔ گرمی سے شدید نفرت۔

❖ بینزویکم ایسڈ:-

ناخوشگوار واقعات کو ہر وقت سوچنے والا، خصوصاً رات ۱۲ بجے غمگین یادیں۔ جیسا کہ فوت شدہ ماں یا بیٹے کو یاد کر کر کے غمگین ہونا۔ پیشاب میں گھوڑے کے پیشاب کی سی بو، اس علامت کی مدد سے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔ جلدی امراض کا رجحان۔ انتہائی غمگین انداز سے باتیں کرنا۔ نامکمل حاجت اور پاخانہ کھل کر نہ آنا۔

❖ بوریکس:-

بری خبر سے جلد متاثر ہونے والا . بری خبر سن کر فوراً پاتھروم کی حاجت ہونا، اس علامت کی مدد سے اس دواء کا ہر کیس حل ہوا ہے۔پیشاب سے گھوڑے کے پیشاب کی بو یا خوشبو آنا۔ دن اا بجے شدید غنودگی۔اونچائی سے نیچے آتے ہوئے ڈر لگنا۔

❖ پٹرولیم:-

پٹرول کی آگ جیسا شدید ترین غصہ ور . بہت بد تمیز۔ہر ایک کو گالیاں دینے والے۔لڑاکے۔اپنے ساتھ کسی کے سوئے ہوئے ہونے کا وہم، اس دواء کا ایک ہی مریض دیکھا اور اس علامت کی مدد سے اس کی دواء تک پہنچا۔ ٹائیفائیڈ کی ہسٹری کا وجود۔ گردن میں اکڑاؤ۔رات کو بہت بھوک لگنا۔سردی زیادہ لگنا اور موسم گرما میں بھی پنکھے سے پرہیز کرنا۔بے خوابی۔

❖ پلاٹینم:-

بے حد مغرور اور انا پرست . ہر بات اور کام میں غرور حتی کہ اس بات پر غرور کہ میں دن میں ۴، ۴ بار مشت زنی کرتا رہا ہوں، بے حد مغروری کی صفت کی مدد سے اس دواء کے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔ سخت مزاج۔ مطلب پرست۔شدید قبض کہ پاخانہ دواء کی مدد کے بغیر باہر نہ آئے۔دبلے پتلے۔کام پسند۔ شہوت پرست اور فحش گفتگو کرنے والے اور بے شرم۔ دماغی علامات جسمانی علامات سے ادل بدل کراتی ہے۔اپنے پیاروں کو قتل کرنے کا جذبہ۔ باتونی۔

❖ پلساٹیلا:-

حد سے زیادہ فرماں بردار، دوسرے کی بات جلد مان جانا اور منکسر مزاج .،اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ بہت رحم دل۔ہمدرد۔کام پسند۔ دوسروں کی نقل کرنے والے۔ زکام بہت کم لگنا اور زکام کی کمی سے درد سر ہو جانا، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا تھا۔ رطوبات اور پسینہ کے دب جانے سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔اکثر تکلیفات دائیں جانب۔رات سوتے ہوئے دائیاں نتھنا بند ہونے کا شدید رجحان، یہ علامت میں نے اس دواء کے اکثر مریضوں میں دیکھی ہے۔اپنی علامات کو صحیح طریقہ سے بیان نہ کر سکنا، یہ علامت بھی اس دواء کے ہر مریض میں پائی جاتی ہے۔پیاس بالکل نہ لگنا، حتی کہ سخت گرمی میں بھی مریض بغیر پیاس کے پانی پیتا ہے۔اس علامت کی مدد سے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔زبان زرد۔اندر ہی اندر کڑھنے (رنجیدہ ہونا، افسوس کرنا، جی جلانا · (کنایۃً) دل سوزی کرنا) اور وس گھولنے کی عادت۔ عموماً دبلے بعد مرتبہ موٹے بھی ہو جاتے ہیں۔

❖ پلمبم میٹ:-

احساس میں کمی۔اس دواء کا کوئی مریض نہیں دیکھا۔

❖ پیلیڈیم:-

خوشامد پسند۔ایسی کھانسی جو بات کرنے سے زیادہ ہو جائے، یہ اس دواء کی کلیدی علامت ہے۔

❖ تھریڈین:-

دماغی طور پر ہر وقت کسی کام میں مصروف۔رات کو سوتے ہوئے زبان حرکت کرتی ہے اور ہر دو ماہ کے بعد زبان زخمی ہو جاتی ہے، اسی علامت سے رہنمائی حاصل کر کے ایک کسی حل کیا۔ وہ پھر دیر سے ٹھیک ہوتی ہے۔ دبلا پتلا۔اس دواء کا صرف ایک ہی مریض دیکھا ہے۔

❖ تھوجا:-

انتہائی جاسوس اور ہر وقت اس خیال میں رہنا کہ دوسرا کیا کر رہا ہو، اس کا گزارا کیسے ہو رہا ہے، اس کا مستقبل کیسا ہوگا۔ پیاز سے نفرت اور تکلیفات کا زیادہ ہونا، اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ کبھی پیاز کی شدید خواہش بھی دیکھی ہے۔ منافق۔ تنہائی پسند۔ اکثر تکلیفات جسم کی دائیں جانب ہوتی ہیں۔ چہرے کی دائیں جانب سیاہ گول گول لمبے موکے بننا۔ مطلب پرست۔ اونچائی سے گرنے کے خواب، اس علامت سے بھی رہنمائی حاصل کرکے 2، 3 کیس حل ہوئے ہیں۔

❖ ٹرینتھینیا:-

راتوں کو آوارہ پھرنے والا . جسم کے ہر حصہ میں خارش اور جلن کا ہونا۔ اس دواء کا کوئی مریض نہیں دیکھا۔

❖ ٹیوبر کولینم:-

ہر وقت تبدیلی پسند . کسی بھی چیز سے خوش نہ ہونے والے۔ ایک خواہش پوری ہونے پر تو دوسری خواہش کے لئے پریشان، میں نے اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے ایک مریضہ کی پہچان کی تھی۔ سفر پسند۔ شدید قبض اور کھانسی کا رجحان۔ غصہ اس حد تک شدید آنا کہ مریض بے ہوش ہو جائے۔ ٹی بی اور دمہ کا رجحان۔ زیادہ تر تکلیفات سینہ اور بائیں جانب۔ دودھ اور گوشت سے نفرت۔

❖ ٹیرن ٹولا:-

مکار . مکڑی کی طرح تیز تیز چلنے کی عادت، اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے ایک کیس حل ہوا تھا۔ زیادہ تر تکلیفات دائیں جانب ہونا۔ اس کا بھی ایک ہی مریض دیکھا ہے۔

❖ ٹیلوریم:-

چپ چاپ پڑے رہنے کی خواہش والا . دن ۳ بجے کے بعد عموماً درد شکم ہونا، اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے ایک کیس حل کیا تھا۔ اس کا بھی ایک ہی مریض دیکھا ہے۔

❖ جلسیمیم:-

مجمع سے انتہائی ڈرنے والا . بری خبر سننے سے ڈر اور دھڑکن کا تیز ہونا۔ ہر ۳ یا ۴ ماہ کے بعد بخار ہونا۔ جسم میں دن ۴ بجے کے بعد سردی لگنے کا رجحان ہو اور ٹانگیں زیادہ درد کریں، ان بخار کی علامت سے رہنمائی حاصل کرکے کچھ کیس حل ہوئے ہیں۔ دبلے پتلے ہنس مکھ ہوتے ہیں۔ دائیں جانب۔ تنہائی پسند اور خاموش طبع۔

❖ چائنا:-

شاعر۔ فلاسفر۔ پاخانہ سے مردار کی سی بدبو آنا اور پانی کے سے پتلے پاخانے لگنے کا رجحان۔ مردانہ طاقت کا بالکل نہ ہونا۔ دبلے پتلے۔ ٹائیفائیڈ کی ہسٹری کا موجود ہونا۔ ابھی تک اس دواء کا کوئی دائمی مریض ڈیل نہیں کیا مگر دیکھے ہیں۔

❖ چیلیڈونیم:-

حریص ۔ بچپنا پن۔ بس اس بات کی خوائش کہ میں باتین کرتا رہوں اور دوسرے سنتے رہیں۔ دائیں کندھے، بائیں گردے اور بائیں گھٹنے میں درد کا رجحان، ان سب علامات کے ساتھ ہیپاٹئٹس بی کا ہونا، اس دواء کی کلیدی علامت ہے، اس سے رہنمائی حاصل کرکے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ کمر کے آخری مہروں میں درد کا رجحان۔ صبح کے وقت تھکاوٹ۔ سینے میں تیزابیت۔ ہیپاٹائیٹس بی کا رجحان یا وجود۔ زبان پر پیلی موٹی گندی تہہ کا ہونا۔ دائمی قبض۔ نمکین چیزیں کھانا زیادہ پسند کرنا۔ اندر سے جسم ٹھنڈا اور باہر سے گرم محسوس ہونا۔ یورک ایسڈ اور کولسٹرول کی زیادتی کا رجحان۔ لمبا قد اور موٹے نین نقش۔ اس مزاج کے لوگوں چہرا یاد ہو چکا ہے چہرے سے بھی بہت مرتبہ رہنمائی ملی ہے۔

❖ ڈروسیرا:-

دوسروں پر اعتماد نہ کرننے والا ۔ انتہائی چڑچڑا۔ رات ۲ بجے بخار سردی کے ساتھ شدید دورے والی کھانسی جس کے بعد قے آجائے، اس علامت سے رہنمائی حاصل کر کے 3 کیس حل ہوئے ہیں، یہ اس دواء کی کلیدی علامت ہے۔ ٹائیفائیڈ کی ہسٹری۔ سردی سے تکلیفات کا بڑھنا اور شروع ہونا۔ ہڈیوں میں درد۔ ٹانسلز کا شدید رجحان۔ بچپن میں عموماً اپریشن سے یہ اپنے بریٹاکارب کی طرح غدود نکلوا دیتے ہیں۔

❖ رسٹاکس:-

اپنی صحت کے متعلق زبردست پریشانی لینے والا ۔ مسلسل اس بات کا ڈر کہ کچھ ہونے والا ہے۔ مسلسل اس بات کا وہم کے معلوم نہیں کہ مجھے کیا ہوا ہے یا ہونے جارہا ہے، اس طرح کی بیماری کے بارے شدید تشویش اس کے ہر مریض میں ہوتی ہے۔ شام کے وقت غمگیں خیالات و تفکرات کا ہونا۔ حرکت کرنے کو دل کرتا ہے اور ہر قسم کا درد یا بیماری حرکت سے کم ہوتا ہے، اس علامت سے بہت مرتبہ رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔ نیز درد زور سے دبانے سے بھی کم ہوتا ہے۔ صبح ۵، اور رات ۵ بجے تکلیفات کا بڑھنا۔ اس علامت سے بھی 4 کیسوں میں رہنمائی ملی ہے۔ دن ۱۱ بجے پاؤں میں جلن، بخار میں شدت، کن پیٹروں میں درد اور تکلیفات کا زیادہ ہونا، اس علامت سے بھی 10 کیسوں میں رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔ زبان کی نوک مثلثی نما سرخ چمک دار اور پیچھے سے زبان پر سفید تہہ جس میں باریک باریک دانے ہوں، ایک مرتبہ جب آپ رسٹاکس کے مریض کی زبان کے اوپر والے یہ رنگ یاد کر لیں گے تو کبھی نہیں بھولیں گے، اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے بے شمار ایکوٹ اور کرانک کیس حل کئے ہیں۔ تنہائی پسند۔ ہنس مکھ۔ لاپرواہ۔

❖ زنکم:-

لڑائی سے شدید تریں ڈرنے والا، اور انتہائی بزدل، حتیٰ کہ لڑائی دیکھ کر ہی درد سر ہونے لگتا ہے، لڑنا تو دور کی بات ہے۔ اس بزدلی کی علامت سے اکثر رہنمائی ملتی رہتی ہے۔۔ مچھلی سے شدید نفرت، اس علامت سے بہت سے کیسوں میں رہنمائی ملی ہے۔ کبھی کبھی شدید خواہش بھی دیکھی ہے۔ گردن پر باریک باریک مسے بننے کا رجحان۔ پیاس اور پسینہ کی کمی۔ رات کے وقت ٹانگوں کو ہلانے کی عادت، یہ خون کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے، اس علامت سے بھی بعض کیسوں میں رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔

❖ سائیکوٹا:-

بڑا ہونے کے باوجود اپنے آپ کو بچہ محسوس کرنا۔ بچوں جیسی عادات اور بولی۔ نا قابل ہضم اشیاء جیسے کہ کوئلا مٹی، ناخن وغیرہ کھانے کی عادت، پہلے کیس اور بعد میں آنے والے کیسوں میں اس ہی علامت سے رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔ رات کے وقت شدید خارش۔ جھٹکے لگنا۔ ڈراؤنی بد وضع شکل۔ ان کی شکل بھی یاد کر لینی چاہئے۔ اس سے بھی رہنمائی ملتی ہے۔

❖ سباڈیلا:-

ذکی الحس۔ ہر قسم کے گوشت سے شدید نفرت، حتی کہ وہ تمام زندگی گوشت نہیں کھاتا، اس علامت کی مدد سے ایک مریضہ کی پہچان ہوئی اور اس کا کیس حل ہوا۔

❖ سٹافی:

انتہائی شرمیلا، اس علامت سے کچھ کیسوں میں مدد ملی ہے۔ انصاف پسند۔ خوبصورت۔ موٹاپے کا رجحان۔ منہ میں بہت زیادہ تھوک کے ہونے کے باوجود شدید پیاس، اس علامت سے اکثر رہنمائی حاصل ہوتی ہے۔ مشت زنی کی ایسی عادت کہ جب ایک بار گندا خیال آجاتا ہے تو مشت زنی سے اپنے آپ کو روکنا ناممکن ہوتا ہے، ایک دو کیسوں میں اس علامت سے بھی رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔ یہ فنکار قسم کے لوگ ہوتے ہیں۔ انتہائی غصہ ور اور غصہ کے وقت کا پنا، اس علامت سے 3 کیسوں میں رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔ چیزیں بھی توڑتے ہیں۔ ہر ۶ ماہ بعد کام تبدیل کرنے کی خواہش، یہ علامت ایک سٹافی نے خود بیان کی تھی، یہ اس کے غیر مستقل مزاج ہونے پر دلالت کرتی ہے۔ اپنے اور دوسروں کے کئے ہوئے کاموں پر تاسف اور راضی نہ ہونا۔ خاموش طبع اور تنہائی پسند۔ ٹھنڈی سیال اشیاء کھانے کی عادت۔ لوگوں اور نئے کاموں کا سامنا نہ کر سکنا۔

❖ سٹانم:-

انتہائی بے صبر، حتی کہ ہر سوال کا جواب بے صبری سے دے۔ تیز تیز باتیں کرنے والے۔ دبلے پتلے۔ خوشبو سے درد سر، 2 کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوئی ہیں۔ کھانسی اور ٹی بی کا رجحان۔ لمبوتری شکل سے آپ ان کو پہچان جائیں گے، اس کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوا تھا۔ انسانوں سے نفرت۔

❖ سٹرامونیم:-

مسلسل واہیات، بے ہودہ اور بے وقوفانہ گفتگو کرنے والا، اس علامت کی مدد سے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔ شہوت پرست اور مشت زنی کا دائمی مریض، حتی کہ مشت زنی سے عضو کا ٹیڑھا ہو جانا۔ اکثر تکلیفات بائیں جانب۔ انتہائی باتونی۔ مغرور۔ خیالات میں اپنے دشمن سے لڑنا۔ خیال میں کسی ملک کا بادشاہ بن جانا یا کوئی بڑی شخصیت بن جانا۔ تھوکنے کی عادت۔ نیم پاگل۔ پانی سے ڈر، اس علامت کی مدد سے بھی ایک کیس حل ہوا ہے۔

❖ سفیلینم:-

لڑاکا . تھوکنے کی عادت۔ خوبصورت۔ شفاء سے ناامید۔ اس دواء کا ابھی تک کوئی مریض علاج کے لئے نہیں آیا۔ مگر میں نے اس کے مریض دیکھے ہیں۔

❖ سلفر:-

ہر بات کا الٹ مطلب لینے والا، اس علامت کی مدد سے 3 کیس حل ہوئے ہیں۔ گلے میں بائیں جانب بال اٹکے ہونا، یہ علامت ہر سلفر میں ملتی ہے۔ اس علامت سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ دائمی پیدائشی شدید قبض۔ اپنے پسینہ سے گندی گھٹی بدبو آنا اور اس سے شدید نفرت۔ انتہائی گرم مزاج۔ بائیں جانب۔ صبح ۱۱ بجے زیادہ بھوک لگنا۔ موٹاپے کا رجحان۔ انتہائی فلسفی۔ مطلب پرست۔ خوبصورت۔ اب الحمدللہ چہرہ دیکھ کر ہی معلوم ہو جاتا ہے کہ یہ سلفر ہے۔

❖ سلفیورک ایسڈ:-

ہر وقت خیالی پلاؤ بنانے والا . کدو شریف سے نفرت اور تیزابیت کا زیادہ ہونا۔ نوٹ: ہمارے کسی بھی مٹیریا یا ریپرٹری میں یہ دونوں علامات نہیں لکھی ہوئی۔ جسم میں شدید گرمی، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا۔ اکثر احتلام ہونا۔ قبض۔ اس دواء کا ایک ہی مریض دیکھا ہے۔

❖ سیلیشیا:-

گہرا مفکر . ہر بات سوچ سمجھ کر کرتا ہے، آپ جب اس سے سوال کر رہے ہیں گے تو وہ ہر بات پر غور و فکر کر رہا ہوگا اور سوچ سمجھ کر ہی جواب دے گا، اس علامت سے بہت مرتبہ رہنمائی حاصل ہوتی ہے۔ سمجھدار۔ سنجیدہ۔ بند۔ زیادہ تکلیفات بائیں جانب۔ خوبصورت۔ اکثر قبض کے مریض ہوتے ہیں اور قبض سے درد سر ہوتا ہے۔ انتہائی سرد مزاج اور اکثر سر پر درد سر سے بچنے کے لئے ٹوپی پہننے والا، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا ہے۔ عموماً سر درد ہونا۔ پسینہ کم آنا، پسینہ سب سے زیادہ پیشانی پر آنا، یعنی جب بھی پسینہ آتا ہے تو سب سے قبل اور زیادہ پیشانی پر آتا ہے پھر باقی جسم پر آتا ہے، اس علامت کی مدد سے بہت ہی زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔۔ ہمدرد۔ دودھ اور دودھ سے بنی چیزیں پسند ہونا۔ کاروبار کا شدید رجحان۔ بارعب آواز۔ علم دوست۔ اچھائی اور مذہب کی طرف میلان۔ دوست پسند۔ سلیشیا بچہ اجنبی سے ڈر کر اپنی ماں یا باپ کے پیچھے چپ جاتا ہے، ایک بچے کا مزاج اس علامت سے پہچانا تھا۔ شدید قبض سے درد سر۔

❖ سمبوکس:-

بہت جلد شدید ڈرنے والا . ڈر سے پیشانی پر پسینہ آنا، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا ہے۔ صبح جب تک پاخانہ نہ کر لے، طبیعت میں بہتری نہیں آتی۔ دن کو غنودگی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس دواء کا صرف ایک ہی کیس ڈیل کیا ہے۔

❖ سائنا:-

ذرا سی بات اور مذاق کو اپنی بے عزتی سمجھنے والا . پیٹ میں کیڑے بننے کا شدید رجحان۔ بے حد شرارتی اور بچہ کسی جگہ ٹھہرتا ہی نہیں۔ چھینکیں اور بہت زیادہ الرجی زیادہ آنا۔ بار بار ناک کو ہاتھ لگانے کی عادت اور پیٹ میں کیڑوں کی موجودگی سے اس دواء کے اکثر کیس حل ہوئے ہیں۔

❖ سنگونیریا:-

فضول خرچ. ان کی زیادہ تر تکلیفات جسم کی دائیں جانب خصوصاً دائیاں بازوں اور گلا۔ جسم میں بہت زیادہ خشکی۔ نامردگی۔ تنہائی پسند ہونا۔ سینے میں تیزابیت اور پاخانہ کے بعد مقعد میں شدید جلن کا ہونا۔ تیزابیت سے دن کو درد سر اور رات کو قے آنا۔ کھانسی کے دورے۔ مطلب پرست۔ اس کا ایک ہی دائمی مریض دیکھا ہے۔ دائیں نتھنے سے پانی کی طرح بہنے والا تیز سوزش والا زکام، اس علامت کی مدد سے بہت سے ایکوٹ کیسوں میں اسے کامیابی سے استعمال کیا ہے۔

❖ سورینم:-

انتہائی باصبر . جذباتی۔ عاشقانہ مزاج۔ خوبصورت۔ موٹاپے کا رجحان، خصوصاً سرینیں (بیک) بڑی بڑ ہوتی ہیں۔ پاخانہ اور پسینہ سے مردار کی سی بو، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا۔ جلدی امراض۔ جلد کا نرم ہونا۔ مرز کی کمزوری۔ حافظہ کی کمزوری۔ یہ کاموں کو دیکھ کر بہت جلدی سیکھ لیتے ہیں۔ دونوں ٹانگوں اور بازوؤں کو پھیلا کر سونا۔ دمہ کا رجحان۔ شہوانی کاموں اور لذتوں سے نفرت۔ پیسوں کے ختم ہو جانے کا مسلسل ڈر، اس علامت سے اکثر اس دواء کی طرف رہنمائی حاصل کی جاتی ہے۔ رحم دل۔ انتہائی سرد مزاج، حتیٰ کہ موسم گرما میں بھی دھوپ سیکنا اچھا لگتا ہے، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا ہے۔

❖ سیپیا:-

مچھلی جیسی شکل وصورت، اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ اپنے کنبہ (شوہر اور بچوں) سے لاپرواہ، مگر جب گھر سے باہر ہو تو فیملی کی بہت یاد آتی ہے، اس علامت کی مدد سے کچھ کیس حل ہوئے ہیں۔ جماع سے نفرت۔ غمگینی اور رونے کی رغبت۔ زبان دائیں جانب سے زرد، اور زیادہ تر تکلیفات بھی دائیں جانب ہوتی ہیں۔ دودھ اور گوشت سے نفرت، اس علامت کی مدد سے ایک کیس ایسے حل ہوا کہ دودھ کی نفرت پر تمام ادویہ کا مطالعہ کیا تو باقی تمام علامات سیپیا سے مشابہت رکھتی

تھیں۔غصہ سے پیٹ میں مروڑ پڑنا۔کھانسی اور بقیہ تکلیفات پانی پینے سے کم ہوتی ہیں، یہ بہت عجیب علامت ہے (برائی اونیا، ہائیوسائمس، کیوپرم میٹ)، ایک کیس اس علامت کی مدد سے گروپ بنا کر حل ہوا تھا۔دبلی پتلی۔زرد چہرہ۔جلدی امراض۔انتہائی گرم مزاج اور گرمی بہت زیادہ لگنا۔

❖ سیلینیم:-

لواطت، زنا، اور جانوروں سے بدکاریاں کرنے والا، ان عادات سے 5 کیس حل ہوئے ہیں، اس دواء کے دو مریض اللہ کی پناہ، گدھی کے ساتھ لواطت کرتے تھے۔مشت زنی کی بہت زیادہ عادت۔نشہ بازوں جیسی شکل، اس علامت پر تمام ادویہ جمع کرکے آپ بقیہ علامات سے رہنمائی حاصل کرکے مریض کے لئے سیلینیم دواء کا انتخاب کرسکتے ہیں۔مونچھوں اور ابروں کے بال کثرت سے گرنا، اس علامت کی مدد سے پہلا کیس حل ہوا تھا۔صبح کے وقت نیند زیادہ آنا اور بھوک کم لگنا۔

❖ فاسفورس:-

ہر چیز سے بے اعتناء برتنے والا۔تنہائی پسند۔باتونی۔باریک نین نقش اور ہونٹوں والا، چھوٹے سینے، لمبے قد اور ابھرے ہوئے کندوں والا، لمبے قد والا، اس جسمانی ساخت سے مددلے کر بہت سے کیس حل ہوتے ہیں۔ذکی الحس۔اکثر تکلیفات بائیں جانب۔جسم میں کسی جگہ پر آگ جیسی جلن خصوص سینے میں، پیٹ میں آگ جیسی جلن، 4 کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوئے ہیں۔ٹی بی کا رجحان۔دودھ اور گوشت سے نفرت، ایک کیس اس علامت پر گروپ بنا کر حل کیا تھا۔جسم میں کسی جگہ بوجھ کا احساس۔شہوت پرست۔مطلب پرست۔

❖ فاسفورک ایسڈ:-

بات کو مشکل سے سمجھنے والا اور سوال کو دہرانے والا، اس طرح کہ جب آپ اس سے کوئی بھی بات پوچھیں تو سننے کے باوجود بھی آگے سے اکثر یہ ہی کہے گا کہ: کیا کہا؟۔اس علامت کو آپ اس طرح بھی بیان کرسکتے ہیں کہ سوال سمجھنے کی نااہلیت۔چپ چاپ سونے کی عادت۔بار بار ناک میں انگلی ڈالنے اور صاف کرنے کی عادت۔تنہائی پسند۔خاموش طبع۔شہوت پرست۔علالت یاد وطن۔زیادہ تر تکلیفات جسم کی بائیں جانب۔ٹی بی اور شوگر کا رجحان۔بہت زیادہ گیس بننا اور وہ بار بار منہ سے نکالنا۔آرام پسند۔بار بار کھانا اور بہت زیادہ کھانا۔سینہ بیٹھنے کا احساس۔اس مزاج کا ابھی تک صرف ایک ہی انسان دیکھا ہے اور کوئی کیس ڈیل نہیں کیا۔

❖ فلورک ایسڈ:

اپنے کنبہ کی ذمہ داریوں سے بھاگنے والا اور باہر کے لوگوں کے کام کرنے کی تمنا رکھنے والا۔انتہائی گرم مزاج، حتی کہ تکلیفات کی شدت کی وجہ عموما گرمی اور دھوپ ہوتی ہے، اس گرمی کی شدت سے 4 کیس حل ہوئے ہیں۔انتہائی شہوت پرست، حتی کہ یہ اکثر زانی ہوتے ہیں۔بے شرم۔زیادہ تر تکلیفات بائیں جانب۔متکبر، شیطان جیسا تکبر۔علم کا بے حد شیدائی۔پسینہ سے مردار کی سی بدبو۔مردوں کے ساتھ لواطت کرنے کی عادت۔اکثر ہجڑے فلورک ایسڈ اور نیٹرم میور ہوتے ہیں۔وہ مرد جو عورتوں جیسے کام کرنا پسند کرے، جیسا کہ چادر سر پر لینا، مردوں کی ٹانگیں دبانا، مردوں کا عاشق ہونا وغیرہ۔خون دیکھنے سے ڈر حتی کہ بے ہوش تک ہو جانا۔مجھے فلورک ایسڈ لوگوں کی پہچان کرنے میں بہت وقت لگا تھا۔مطلب پرست۔باتونی۔اپنی علامات بہت زیادہ بیان کرنے والا۔

❖ فیرم میٹ:-

اپنے کنبہ کے بارے انتہائی جذباتی، یعنی ہر معاملہ میں کی کی بہت فکر ہوتی ہے۔ٹہلنے کی عادت اور ٹہلنے سے تکلیفات کا کم ہونا، اس علامت اور چہرے شناسی سے ہر مرتبہ رہنمائی ملی ہے، رات کو اکثر ٹہلنے اور چہل قدمی کی عادت ہوتی ہے۔بھوک کی زیادتی۔دائمی قبض۔پیلا رنگ۔پیٹ میں کیڑے۔بہت زیادہ تھکاوٹ اور خون کی کمی، اسی وجہ سے رات کو ٹانگوں میں بے چینی ہوتی ہے۔بواسیر۔

❖ کاربوویج:-

دماغی اور جسمانی طور پر انتہائی ڈھیلا پن۔ دودھ سے نفرت۔ جنات کا ڈر۔ جذبات میں بھی ڈھیلا پن کی وجہ سے کسی خوشی اور غم کا موقع زیادہ متاثر نہیں ہوتا۔ اکثر زکام لگے رہنا۔ رات کو تلوے جلنا۔ 3 کیس ڈیل کئے ہیں۔ غذا کی نالی میں جلد۔ ناک، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہونے کی وجہ سے اندرونی گرمی کی شدت سے پنکھے کی شدید خواہش، اس دواء کا کلیدی نکتہ ہے۔ ابھی تک کاربوویج شخصیت کے بارے زیادہ جان نہیں سکا۔ کاشی رام نے انسائیکلوپیڈیا میں اس دواء پر بہت ہی عمدہ اور جامع لکھا ہے۔ وہ پڑھنے کے لائق ہے۔ میں نے بہت مرتبہ اسے مکمل یاد کیا ہے۔

❖ کارسی نوسینم:-

شرافت کا پتلا۔ کینسر کا رجحان۔ بہت خوبصورت۔ دبلا پتلا۔ اس کا ایک ہی مریض دیکھا تھا۔ اس کا کیس بھی کامیاب نہیں ہو سکا تھا۔ اس وقت پوٹینسی کے استعمال کے بارے زیادہ علم نہیں تھا۔

❖ کاسٹیکم:-

معاشرے کے ظلموں اور ناانصافیوں سے ستایا ہوا، اس علامت سے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔ ہمدردی ملنے سے تکلیفات کا کم ہونا۔ مسے۔ ذکی الفہم۔ دن 3 بجے کے بعد غمگینی، اس علامت کی مدد سے ایک کسی حل ہوا تھا۔ سمجھدار۔ غصہ سے اپنے آپ کو مارنا۔ سورائسز کا رجحان، اس علامت کی مدد سے 3 کیس حل ہوئے ہیں۔

❖ کالچیکم:-

بیرونی اثرات سے جلد متاثر ہونے والا، خصوصاروشنی۔ کھانے کی خوشبو سے الرجی، قے اور دوسری تکلیفات کا زیادہ ہونا، اس علامت کی مدد سے اس کے تمام کیس حل ہوئے ہیں۔

❖ کالی بائیکرامیکم:-

اپنے فیملی کے بارے جھوٹے خیالات والا۔ صبح کے وقت منہ میں تاردار لیسلی تھوک کا اجتماع، اس علامت کی مدد سے اس کے سب کیس حل ہوئے ہیں۔

❖ کالی برومیٹم:-

ہاتھوں سے ہر وقت کچھ نہ کچھ کرنے والا۔ ہر وقت منہ پر ایسے دانے جیسے جوانی میں لڑکوں کو نکلتے ہیں، اس کے تینوں کیس ان دونوں علامات کی مدد سے حل ہوئی ہیں۔

❖ کالی کارب:-

اپنے اصول کی معمول سے زیادہ پابندی کرنے والا۔

❖ کالی میورٹیکم:-

اپنے رشتہ داروں کے شدید فکر سے بیمار ہونے والا۔

- **کروٹیلس ہریڈس:-**

بول چال میں ابتری والا .

- **کسٹوریم:-**

ہر قسم کے جذبات اور اثرات سے ذکی الحس .

- **کلکیریاکارب:-**

ضدی،ہٹیلا . بہت قسم کے ڈر۔ دائمی قبض۔انڈے زیادہ کھانے والے،اس علامت کی مدد سے بہت سے کسی حل ہوئے ہیں۔لاپرواہ۔

- **کینابس انڈیکا:-**

نشہ بازوں جیسی باتیں کرنے والا .

- **کوکا:-**

محفل میں چڑچڑااور تنہائی میں خوش مزاج .

- **کوکولس:-**

دوسروں کی صحت اور تیمارداری کی شدید ترین فکر .

- **کونیم:-**

خواہش جماع کے رک جانے سے شدید غمگین ہونے والا .

- **کیمومیلا:-**

زودرنج .

- **کینتھرس:-**

کاموں کے انجام تک نہ پہنچنے کا مسلسل غم .

- **گریفائٹس:-**

ہرکام اور بزنس کرنے کی خواہش .

❖ لاروسریسس:-

خیالی مصائب کے متعلق شدید پریشانی اور ڈر ۔

❖ لائیکوپوڈیم:-

دوسروں پر حکم چلانے کی زبردست خواہش۔دن ۴ بجے سے ۸ بجے تک تکلیفات کا بڑھنا خصوصا درد سر۔اکثر تکلیفات کا دائیں جانب شروع ہو کر بائیں جانب جانا۔ ہر وقت غصہ ناک پر۔انتہائی چڑچڑا پن۔مطلب پرست۔قد چھوٹا اور نشوونما میں کمی۔خوبصورت۔اپنے اندر کمزوری کا احساس۔ترقی کرنے کا جذبہ۔

❖ لیک کینینیم:-

کسی ایک مرد سے مطمئن نہ ہونے والی۔درد حلق جو اطراف بدلے،ایک دن دائیں طرف تو دوسرے دن بائیں طرف درد حلق۔

❖ لیکسس:-

کینہ ور۔انتہائی باتونی۔کسی کا چھونا برداشت نہ ہو۔گلے میں ٹائٹ کپڑا برداشت نہ ہوسکے۔نیند کے درمیان یا بعد میں تکلیفات کا بڑھنا،یعنی نیند ان کی تکلیفات کو بڑھا دیتی ہے،اس علامت سے اکثر رہنمائی ملتی ہے۔گلے میں ایسے ٹانسلز کا رجحان جس سے گلا بالکل بند ہو جائے۔تکلیفات کا ہر سال ایک وقت پر لوٹ کر آنا۔لاپرواہ۔حاسد۔ مذہبی۔شکی۔وہمی۔زیادہ تر تکلیفات جسم کی بائیں جانب۔قبض۔مضبوط جسم والے۔بارعب آواز۔خوشبو سے درد سر۔حواس خمسہ اور عقل کا تیز ہونا،یعنی چھٹی حس کا تیز ہونا، اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ہر کام ہر بات کے انجام تک عام لوگوں سے پہلے پہنچ جاتا ہے۔الہامی باتیں کرنا۔سرد مزاج۔ان کو بادام کھانا پسند ہوتا ہے۔ان کے جسم پر عام ادویہ کا کم اثر کرتی ہیں۔

❖ مرک سال:-

ترغیبوں سے جلد مرغوب ہونے والا۔زیادہ تر تکلیفات دائیں جانب۔گوراچٹا۔چھوٹے قد والا۔دائمی گیس کا مریض۔منہ میں تھوک ہونے کے باوجود پیاس زیادہ لگنا،اس علامت کی مدد سے اکثر کیس حل ہوتے ہیں۔پسینہ زیادہ آنا۔پانی کا ساز کام لگنے کا رجحان۔اپنی اور دوسروں کی کامیابیوں پر حد سے زیادہ خوش ہونے والا۔میٹھے کا شیدائی۔ سادہ۔ہنس مکھ۔کمپیوٹر کی طرح تیز دماغ۔قرض لینے کی عادت۔جھوٹ سے نفرت۔محنتی۔

❖ مزیریم:-

مایوس ۔ صبح کے وقت پیٹ میں بہت زیادہ مایوسی محسوس کرنا۔عام لوگوں سے سردی بہت زیادہ لگنا حتی کہ موسم سرما شروع ہونے سے قبل ہی جیکٹ پہن لیتے ہیں،اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا تھا۔لوگوں کے ڈر سے مروڑ اور موشن لگنا۔زبان زرد۔

❖ ماسکس:-

ملامت کرنے والا ۔

❖ مگنیشیا فاس:-

مسلسل پست حوصلگی۔ بہت زیادہ ناامید۔زندگی میں کسی جگہ پر چوٹ کا لگنا، جس کا درد ہاتھ لگانے سے بڑھتا اور گرمی سے کم ہوتا ہے، اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ بھوک کی کمی۔

❖ مگنیشیا کارب:-

پست حوصلگی سے بولنے کی رغبت کا نہ ہونا۔ خاموش طبع۔ دبلے پتلے۔ روٹی سے نفرت۔ زرد رنگ۔

❖ منگیشیا میور:-

اپنے ذمہ داروں کو ضرورت سے زیادہ محسوس کرنے والا۔ کامیوں کو اس لئے چھوڑ دینا کہ میں اسے کماحقہ کر نہیں پارہا۔ پسینہ سے کھٹی بدبو۔ دودھ سے موشن۔

❖ میڈورینم:-

بات بات پر دعائیں دینے والا۔ شدت، غصہ شدت کا، رحمی دلی شدت کی، گرمی لگنا شدت کا اور محبت شدت کی، غرضیکہ ہر صفت وعلامت میں شدت ہوتی ہے، اس علامت کی مدد سے میں نے اکثر میڈورینم کو پہچاننے میں مدد حاصل کی ہے۔ موٹاپے کا رجحان۔ دائمی قبض۔ تکلیفات صرف طلوع آفتاب سے غروب آفتاب تک عروج پر ہوتی ہیں۔ دن ۵ بجے بھوک زیادہ لگتی ہے۔ سوچنے سے تکلیفات کا پیدا ہوجانا۔ ہائی بی پی کا رجحان۔ ان کو زندگی میں ایک مرتبہ سوزاک ضرور ہوتا، جارج وتھالکس نے اسے اس دواء کی کلیدی علامت کہا ہے۔ یہ اکثر سینے کے بل سوتے ہیں، اس سے ان کی تکلیفات میں کمی آتی ہے، اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے بہت سے بچوں کے کیس حل ہوئے ہیں۔۔

❖ میورٹیکم ایسڈم:-

مستقبل کی شدید فکر اور خواب۔ اپنے معالج کو اپنا نجات دہندہ اور مرشد سمجھنے والا۔ بہت جلد بدہضمی ہونا۔ شہوانی خیالات۔ ہسٹری میں ٹائیفائیڈ کا وجود۔ نامردگی۔ تنہائی پسند۔

❖ نائیٹریکم ایسڈم:-

دوسروں کی بیماریوں کو اپنے اوپر مسلط کرنے والا، مثلا کسی ٹی بی کے مریض کو دیکھنے کے بعد مسلسل اس وہم میں رہنا کہ مجھے نہ ہوجائے، یہ جب کسی دل کے مریض یا کینسر کے مریض کو دیکھتا ہے تو ان کو یہ وہم لگ جاتا ہے کہ میں اس بیماری میں نہ پڑ جاؤ، اس علامت کی مدد سے 5 کیس حل ہوئے ہیں۔۔ انتہائی انتقامی مزاج، اگر کسی سے دشمنی ہوجائے تو اس سے بدلہ لینے کی شدید خواہش، اس علامت کی مدد سے بے شمار کیس حل ہوئے ہیں۔ غصہ کا بہت برا۔ اگر کسی سے ناراض ہوجائیں تو جلد راضی نہیں ہوتا۔ باتونی۔ انتہائی بخیل، پیسوں کے بارے بہت ہی کینے ہوتے ہیں۔ پیسے لینے اور دوسروں کو نہ دینے کے سو بہانے ان کے پاس ہوتے ہیں، اس علامت کی مدد سے کچھ بہت سے لوگوں کی پہچان حاصل ہوتی ہے کہ وہ نائیٹرک ہیں۔ عموما سیاہ رنگ اور موٹے موٹے ہونٹوں والے ہوتے ہیں۔ بھوک بہت زیادہ اور جو بھی ملے کھاپی جاتے ہیں، کسی چیز سے پرہیز نہیں کرتے۔ اکثر پیٹ باہر آجاتا ہیں۔ نا گلے، اپنی بات پر کم ہی قائم رہتے ہیں، جو دوسروں کی بات کو نہ سنے، جو دوسروں کی بات کو نہ مانے، جو جھوٹا ہونے کے باوجود بھی اپنے آپ کو سچا کہے۔ کاروباری شدید رجحان ہوتا ہے۔ بدتمیز۔ جلد رونے والے بچے۔ دودھ اور گوشت سے نفرت۔ اکثر ان کے دل کے بال بند ہوجاتے ہیں، اس وقت سپونجیا کا استعمال مفید رہتا ہے۔ اکثر بے خوابی اور ڈپریشن کے مریض بن جاتے ہیں۔ اس دواء کے اکثر مریضوں میں بائیں بازو کا درد دیکھا ہے۔ زنا کی عادت۔ سردی، خوشبو، گرمی، اور زیادہ سوچنے سے درد سر۔ اس مزاج کے اکثر لوگ مزاحیہ ہوتے ہیں۔ یہ بسیار خوری کے عادی ہوتے ہیں۔

❖ نکس وامیکا:-

انتہائی ترتیب پسند۔ جسم کی بناوٹ بھی بہت ترتیب میں ہوتی ہے۔ بائیں جانب زیادہ کمزور ہوتی ہے۔ اکثر پیٹ کے امراض میں مبتلاء رہتے ہیں۔ ایجاد کنندہ۔ بارعب آواز۔ لمبا قد۔ کاروباری شدید رجحان۔ عیاش۔

❖ نیٹرم سلف:-

بے شمار تحفظات والا (کسی بھی کام کے کرنے سے قبل اس کے بارے میں بہت دفعہ سوچے گا اور اس کے ہر قسم کے نقصان کے بارے میں توجہ دے گا، کسی بھی کام کے فوائد اور نقصانات کو جاننے کے بعد کریں گے، اگر فائدہ زیادہ دیکھیں گے تو کریں گے، ورنہ نہیں)، اس علامت کی مدد سے کچھ کیس حل ہوئے ہیں۔ بے حد محتاط۔ دانش ور۔ بچہ ہونے کے باوجود بڑوں جیسی سمجھداری والی باتیں کرنے والا۔ زبان پر سبز رنگ اور اخراجات سبز رنگ کے جیسا کہ قے اور دست، اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ مطلب پرست۔ مرطوب آبی مزاج۔ دبلے پتلے۔ کاروباری شدید رجحان۔ کام پسند۔ بائیں جانب۔ سوتے وقت رات 10 بجے دائیاں نتھنا بند ہونا۔ صبح 5 بجے کے بعد دست لگنا، اس علامت سے کچھ کیسوں میں رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔ دست اور قے کا ایک ساتھ لگنا۔ غمگین، خصوصاجب غمگین گانا سنیں۔

❖ نیٹرم کارب:-

وقت کا بے حد پابند . محنتی۔ دائیں جانب۔ عاشقانہ مزاج۔ باقی نیٹرمز کی طرح کاروباری رجحان۔ سنجیدہ مزاج۔ بند مزاج۔

❖ نیٹرم میور:-

انتہائی سنجیدہ۔ اس کی زندگی میں عموماً بہت بڑا غم ضرور گزرا ہوتا ہے۔ سالن پر نمک زیادہ ڈال کر کھانے کی مخصوص اور رہنما کن علامت ضرور بر ضرور ہوتی ہے، اسی علامت کی مدد سے اس کے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ ٹائیفائیڈ کی ہسٹری کا وجود۔ زیادہ تر تکلیفات بائیں جانب۔ جسم کی چھوٹی چھوٹی جگہ پر درد ہونا، جیسا کہ ایک انگلی کی مقدار جگہ پر درد ہونا۔ جنس مخالف سے نفرت۔ بند کمرے سے نفرت۔

❖ ویلیریانہ:-

غیر معمولی خوش مزاجی .

❖ ہائیڈراسٹس:-

موت کا یقین۔ موٹاپے کا رجحان۔ قبض شدید۔ بھوک کی کمی۔ زندگی سے سیری۔ ناک بار بار کھجلانے کی عادت۔ سست۔ ان کو کینسر تک بھی ہو جایا کرتا ہے۔

❖ ہائیڈروفوبینم:-

وفاداری . بے حد موٹاپا، خصوصاً جوانی میں ہی بہت بڑا پیٹ، جب آپ کسی کے بارے دیکھیں کہ وزن تیزی کے ساتھ زیادہ ہوتا جارہا اور وہ 120 کلو سے زیادہ ہو گیا ہے تو جان لینا کہ یہ ہائیڈروفوبینم ہے۔ شہوت بہت زیادہ۔ چلتے وقت اس بات کا احساس کہ نیچے والا جسم اوپر والے جسم سے علیحدہ بغیر اختیار کے چل رہا ہے، اس علامت کی مدد سے دو کیس حل ہوئے تھے۔ پانی سے ڈر، اس علامت کی مدد سے بہت سے کیسوں میں رہنمائی ملی تھی۔ گرمی بہت زیادہ لگنا۔ کتے جیسی وفاداری اور گالیاں دینے کی عادت۔ خاموش طبع۔ منہ میں تھوک کا زیادہ بننا۔ بھوک زیادہ لگنا۔

❖ ہیلیبورس:۔

سوالات کا جواب آہستہ آہستہ دے۔ سوالات کا جواب آہستہ آہستہ سے دینے والا، اس لئے کہ دماغ میں خیالات کو جمع کرنا مشکل ہوتا ہے، اس علامت کی مدد سے دو کیس حل ہوئے ہیں۔ علالت یاد وطن، اس علامت کی مدد سے پہلا کیس حل ہوا تھا۔ دن 4 بجے کے بعد غمگینی ہونا، اس علامت کی مدد سے بھی کچھ کیس حل ہوئے۔ ہر وقت بی پی کا ہائی رہنا۔ جتنی بھی تسلی دیں یہ مطمئن نہیں ہوتے۔ پیٹ کے بہت سے امراض۔

❖ ہائیوسائمس:۔

بہت زیادہ بے شرم و بے حیاء۔ مزاحیہ۔ شہوت پرست، بار بار عضو خاص کو ہاتھ لگانے کی عادت۔ انتہائی باتونی۔ بے وفاء، اکثر بیوی کو طلاق دیتے ہیں اور زیادہ شادیاں کرتے ہیں۔ پسینہ سے کھٹی بو۔ بے حد شرارتی بچہ۔ پانی پینے سے ہذیان میں کمی۔ خوشبو سے درد سر۔

❖ کیوپرم میٹ:۔

کھنچاؤ۔ انگلیوں میں کھنچاؤ، باقی جسم سے زیادہ ہوتا ہے۔ چوٹ کی ہسٹری کا وجود۔ سردی عام لوگوں سے زیادہ لگنا۔ دودھ سے تکلیفات۔ تکبر۔

❖ وریٹرم البم:۔

مذہبی پاگل پن: بہت زیادہ بے جا نیکی کا حکم دینے والا، اور پیشانی پر ٹھنڈے پسینوں کی کثرت۔ اپنی ذمہ داریوں سے بھاگنے والا۔ شدید قسم کے دست کی ہسٹری، اور اس کے بار پاگل پن کا شروع ہونا۔ جیسے کہ کسی بوڑھے کو دست لگے، وہ پاگل ہو گیا اور اونچی اونچی اذان دینے لگا۔ گندگی کھانے والا بچہ۔

الحمد للہ، اب 30% کیسوں میں چہرے سے رہنمائی مل جاتی ہے۔ مریضوں کے چہرے یاد کرنے کا بہت فائدہ ہوا ہے۔ آپ بھی ہر دواء کے مریضوں کا چہرہ یاد کرنے کی کوشش کریں۔

5% کیس زبان کی بناوٹ اور رنگت دیکھنے سے حل ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ہر مریض کی زبان کے بارے میں بھی معلومات ہونی چاہئے۔

40% کیس دماغی علامات سے حل ہوتے ہیں۔ اب 5 سال مسلسل محنت کرنے سے دماغی علامات کو سمجھنے کی قابلیت حاصل ہو چکی ہے۔ اب میں دماغی علامات کو جسمانی علامات، اور کمی زیادتی کی علامات سے بہت زیادہ اہمیت دینے لگا ہوں۔

10% کیسوں میں مدد مریض کی خواہش و نفرت سے ملتی ہے، جیسا کہ ارجنٹم، مرک سال، تھوجا، گریفائٹس، سیپیا، آرسینکم، الومینا، نیٹرم سلف، کالی کارب وغیرہ۔ اس لئے یہ بھی بہت اہمیت کی حامل ہیں۔

10 % کیسوں میں تکلیفات کی کمی وزیادتی سے مدد ملتی ہے۔ اس لئے ان علامات کو بھی اہمیت دینی چاہئے۔

5% کیسوں میں جسمانی علامات سے مدد ملتی ہے۔ ٹائیفائیڈ کی ہسٹری کے وجود سے بھی بہت سی ادویہ کی طرف ذہن چلا جاتا ہے۔

اوپر 100 مزاجی ادویہ کی جو علامات بیان کی ہیں، ان کو حفظ کر لیں۔ بہت فائدہ ہوگا۔ ان ادویہ پر مزید کلام اس کتاب کے آخر میں ہے۔

5۔ اکیوٹ ادویہ کتنی ہیں؟

ایک اچھے اور محنتی ہومیو طالب علم کے ذہن میں یہ سوال پیدا ہوتا کہ روزمرہ کے اکیوٹ اور حاد امراض میں استعمال ہونے والی " اکیوٹ میڈیسن کون سی ہیں؟ کتنی ہیں؟ اس کے جواب کے لئے میں نے " اکیوٹ میڈیسن " کے نام پر مکمل لسٹ تیار کی ہے. وہ یہ ہے .

آرنیکا مونٹانہ، آئرس ورسی کولر، اپیکاک، اکونائٹ نیپلس، اگنیشیا امارہ، انٹی مونیم ٹارٹاریکم، ایپس ملیفیکا، ایتھوسا سائی نیپیم، ایلم سیپا، پیٹیشیا ٹنک ٹورا، برائی اونیا البا، بیلاڈونا، پائروجینم، پوڈوفائلم، جیلسیمیم، چائنا آفش، ڈائیسکوریا، ڈلکامارہ، رسٹاکس، روٹا، سمفائٹم، سنگونیریا، کولوسنتھ، کیپسیکم، کیلنڈولا، کیمفر، کیوپرم میٹ، گلونائن، لیڈم پال، مگنیشیا فاس، نیٹرم میور، وریٹرم البم، ہائپیریکم، ہیپر سلف، یوپیٹوریم پرفولیٹم، یوفریزیا، آرسینکم البم، ڈیجی ٹیلس، کالوفائلم، ڈروسیرا

نوٹ:۔یہ بات خوب یاد رکھیں کہ ایکوٹ ادویہ اس سے بھی زیادہ ہے. میں نے صرف ان کو ذکر کیا جو میری معمولات مطب ہیں. بقیہ کو چھوڑ دیا. ہو سکتا ہے کہ بعد میں ان کو بھی ایڈ کر دوں۔

6۔ کثیر الاستعمال ادویہ کتنی ہیں؟

تقریبا 7 دن ہوگئے ہیں کہ میری دل میں یہ خواہش بار بار اٹھ رہی کہ کہ جیسے کاشی رام نے 40، ڈاکٹر بنارس خان نے 70، اور ڈاکٹر فاروق احمد قریشی نے 30 نے کثیر الاستعمال ادویہ کی مختصر لسٹ بنائی ہے. ان ادویہ میں ایکوٹ اور کرانک کا فرق نہیں کیا جاتا۔ میں بھی بناؤں. اس کے بھی بہت سے فوائد حاصل ہوں گے. عموما 90% کیسز ان ہی ادویہ سے کامیاب ہوتے ہیں. ان کی تعداد 100 ہے۔وہ یہ لسٹ ہے .

آر سینکم البم .آرنیکا .آئرس ورسی کولر .آئیوڈیم .اپیکاک .ارٹیکا یورنس .ارجنٹم نائٹریکم، اشوکا .اکٹیاریسی موسا .اکونائٹم .اگنیشیا امارہ .الیومن .الومینا .
اناکارڈیم. انٹی مونیم کروڈم.انٹی مونیم ٹارٹاریکم.اوپیم .اورم میٹ .ایپس.ایلم سیپا .پٹیشیا ..برائی اونیا ..بربرس ولگرس ..بریٹاکارب .بنزوئیکم
ایسڈم .بوریکس .بیلاڈونا .پوڈوفائلم .پٹرولیم .پلاٹینم .پلساٹیلا نانگرا . تھوجا .ٹیوبر کولینم .ٹیرن ٹولا ہسپانیہ . جیلسیمیم .چائناآف۔
چیلیڈونیم .ڈائسکوریا .ڈلکامارہ .رسٹاکس .زنکم مٹ .سائیکوٹا .سباڈیلا .سٹافی سیگیریا .سٹانم میٹ .سٹرامونیم . سفیلینم .سلفر .سلفیورک
ایسڈ .سیلیشیا .سنگونیریا .سورینم .سپیا .سیلینم .فاسفورس .فاسفورک ایسڈ .فیرم میٹ .کاربو ویج .کارسینوسینم .کاسٹیکم .کالچیکم .کولوسنتھ .کالوفائلم .کالی بائیکرامیکم .کالی
برومیٹم .کالی کارب .کلکیریا کارب .کینابس انڈیکا .کونیم .کیپسیکم .کیمفر .کیمومیلا .کیوپریم .گریفائٹس .گلونائن .لائیکوپوڈیم .لیڈم .لیک کینینم .لیکسس .مرک
سال .مزریم .ماسکس .مگنیشیا فاس .مگنیشیا کارب .مگنیشیا میور .میڈورینم .میورٹیکم ایسڈم .نائٹرک ایسڈ .نکس وامیکا .نیٹرم سلف .نیٹرم کارب .نیٹرم میور .ورٹیرم
البم .ہائپریکم .ہائیڈروفوبینم .ہیپر سلف .ہیلی بورس .ہائیوسائمس .یوپیٹوریم پرفولیٹم .یوفریشیا .

7۔ میرے کلینک کی زینت بننے والی ادویہ کی لسٹ یہ ہے:

الحمدللہ، میری پریکٹس کا اب دسواں سال ہے۔اس لئے میں یہ ضروری سمجھتا ہوں کہ ان ادویہ کی لسٹ آپ کے سامنے پیش کروں جو میں نے دوران پریکٹس استعمال کی ہیں۔ان ادویہ کے مریض میں نے خود دیکھے ہیں۔ میں سمجھتا ہوں کہ 4 سال کا DHMS کورس مکمل کرنے کے بعد کلینک کے پہلے 10 سالوں میں آپ کا بھی ان ہی ادویہ کے ساتھ واسطہ پڑنے والا ہے۔اس لئے ان کو سب سے پہلے خوب یاد کر لیں۔ یہ 118 ادویہ ہیں۔ میں نے پانچ سالوں میں اپنے پاس آنے والے ہر مریض کی بالمثل دواء نکالی ہے۔اس لئے میں اس لسٹ کو بہت اہم سمجھتا ہوں۔

آرسینک البم، آرنیکا مونٹانہ.آئرس ورسی کولر.آئیوڈیم.اپیکاک.ارجنٹم نائیٹریکم.اشوکا.اکٹیاریسی موسا.اکونا ئیٹم نیپلس.ایگنس کاسٹس.اگنیشیا
امارہ.الیومن.الومینا.اناکارڈیم اورینٹل.انٹی مونیم ٹارٹاریکم.انٹی مونیم کروڈم.اوپیم.اولینڈر.ایپس میلیفیکا.ایتھوسا سائیہ نیپیم. ایلم سیپا.ایلوسکوٹرینا. پٹیشیا ٹنکٹورا.برائی اونیا
البا.بربرس ولگرس.بریٹاکاربونیکا.برومیم.بنزوایکم ایسڈم.بوریکس.بیلاڈونا.بیوفورانا. پائیروجینم.پوڈوفائلم پلٹیٹیم.پٹرولیم.پلاٹینم میٹیلیکم.پلساٹیلا
نانگرا.پیلیڈیم.تھریڈین.تھوجا.ٹرنیرا افروڈی سیکا.(ڈمیانہ). ٹیوبر کولینم. ٹیرن ٹولا ہسپانیکا.ٹیلوریم. جیلسیمیم سمپر وائرنس.چائنا افیشیانیلس.چیلیڈونیم میجس.ڈائیسکوریا
ویلوسا.ڈروسیرا روٹنڈی فولیا.ڈلکامارہ. رسٹاکس کوڈنڈرن. زنکم میٹیلیکم.سائیکوٹا وائی روسا.سباڈیلا.سٹافی سیگیریا.سٹانم میٹیلیکم.سٹرامونیم. سفیلینم.سلفر.سلفیوریکم ایسڈم .
سیلیشیا.سمبوکس نائگرا.سائنا.سنگونیریا کیناڈنس.سورائنم.سپیا. سیلینم.فاسفورس.فاسفورک ایسڈ.فلورک ایسڈ.فیرم میٹیلیکم.کاربوویجی ٹیبلس .کارسی
نوسینم.کاسٹیکم.کالچیکم.کولوسنتھ.کالوفائلم.کالی بائی کرومیکم.کالی برومیٹم.کالی کارب.کلکیریا کاربونیکا.کینابس انڈیکا.کوکا . کوکولس انڈیکس.کونیم
میکولیٹم. کیپسیکم.کیلنڈولا.کیمفر.کیمومیلا.کینتھرس.کیوپرم میٹیلیکم.گریفائٹس.گلونائن.لائیکوپوڈیم.لیڈم پال .لیک کینینم.لیکسس.مرک سال.مزریم.مگنیشیا فاس.مگنیشیا
کارب.مگنیشیا میور.میڈورینم.مینگنم.میورٹیکم ایسڈم.نائٹرک ایسڈ.نکس وامیکا .نیٹرم سلف.نیٹرم کارب.نیٹرم میور.وریٹرا البم.ہائپریکم.ہائڈراسٹس
کیناڈنس.ہائڈروفوبینم.ہیمامیلس.ہیپر سلف.ہیلیبورس نائگرا .ہائیوسائمس نائگرا.یوپیٹوریم پرفولیٹم.

8۔مزاجی ادویہ میں سے سب سے زیادہ استعمال ہونے والی ادویہ کی لسٹ:

الحمدللہ، میرے مستقل پریکٹس کے 5 سال مکمل ہو گئے ہیں۔ میں نے کرانک امراض میں جن مزاجی ادویہ کے مریض سب سے زیادہ دیکھے ہیں اور ان کا علاج کیا ہے، ان کی لسٹ کو پیش کرنا ضرور ہے۔ کچھ مزاجی ادویہ کے مریض دیکھے ہی نہیں، کچھ کے صرف ایک ایک دیکھے ہیں، کچھ کے صرف 5 دیکھے ہیں، ان سب مزاجی ادویہ کو میں اس لسٹ میں شامل نہیں کروں گا۔ نیز اکیوٹ میڈسن کو بھی شامل نہیں کروں گا۔

آرسینک البم ۔ارجنٹم نائیٹریکم ۔اگنیشیا امارہ ۔اناکارڈیم اورینٹل ۔ایپس میلیفیکا ۔برائی اونیاالبا ۔بریٹاکاربونیکا ۔بنزوایکم ایسڈم ۔پلاٹینم میٹیلیکم ۔پلساٹیلا نائگرا ۔تھوجا ۔رسٹاکس کوڈنڈرن ۔زنکم میٹیلیکم ۔سٹافی سیگیریا ۔سٹرامونیم ۔سلفر ۔سیلیشیا ۔سیپیا ۔سیلینم ۔فاسفورس ۔فلورک ایسڈ ۔فیرم میٹیلیکم ۔کاسٹیکم ۔کلکیریاکاربونیکا ۔کونیم میکولیٹم ۔گریفائٹس ۔مگنیشیا فاس ۔نائٹرک ایسڈ ۔نیٹرم سلف ۔ہائڈروفوبینم ۔ہائیوسائمس نائگرا۔

9۔کلینک شروع کرنے کے لئے کون کون سی پوٹینسی ضروری ہیں؟

ایک مسئلہ یہ درپیش آتا ہے کہ جب کلینک شروع کیا جاتا ہے تو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ کون کون سی ادویہ کی کن کن پوٹینسی کی ضرورت ہے۔ میں نے دس سال پریکٹس کرنے کے بعد یہ لسٹ تیار کی ہے۔ آج میں نے اپنے لئے ان کا آرڈر کیا ہے۔ آپ بھی جب کلینک شروع کریں یا شوقیہ طور پر پریکٹس کریں تو اس لسٹ کے مطابق پوٹینسی منگوالیں۔

آرٹیمیشیا ولگرس. (Artemisia V ulgaris). عضلاتی اعصابی. 200

آرسینک البم. (Arsenicum album). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm .

آرنیکا مونٹانہ. (Arnica montana). عضلاتی اعصابی200,1M .

آکسی جینم. (Oxygenium). عضلاتی اعصابی200,30 .

آگزالیکم ایسڈم. (Oxalic acid). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm .

آئرس ورسی کولر. (Iris versicolor). غدی عضلاتی200,30 . .

آئیوڈیم. (Idium). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

اپیکاک. (Ipecacuanha). عضلاتی اعصابی200,30 . .

اپی ہسٹرینم (Epyhisterinum). عضلاتی اعصابی30,200 .

آرٹیکایورنس. (Urtica Urens). غدی عضلاتیQ.

ارجنٹم نائیٹریکم. (Argentum Nitricum). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

اسٹیلاگومیڈس (Ustilago Maidis) غدی عضلاتی1M .

اشوکا (Ashoka). غدی عضلاتیQ .

اکٹیاریسی موسا. (Actaea Recemosa). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

اکونائیٹم نیپلس. (Aconitum Napellus). عضلاتی اعصابی200,30,1M . .

ایگنس کاسٹس. (Agnus castus). عضلاتی اعصابی.Q,200,30

اگنیشیاامارہ. (Ignatia amara). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

الفلفا. (Alfalfa). عضلاتی اعصابیQ .

الیومن. (Alumen). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

الومینا. (Alumina). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

اناکارڈیم اورینٹل. (Anacardium orientale). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

انٹی مونیم ٹارٹاریکم. (Antimonium tartaricum). عضلاتی اعصابی200,30 . .

انٹی مونیم کروڈم. (Antimonium crudum). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

انفلوانزینم. (Infiuenzium). عضلاتی اعصابی200,30 . .

اوپیم. (Opium). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

اورم میٹیلیکم. (Aurum metallicum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

اوریگینم مارجورانا. (Origanum Marjorana). عضلاتی اعصابی1M.

اور نتھوگالم امبیلیٹم. (Ornithogalum Umbellatum). عضلاتی اعصابی.Q

اولینڈر. (Oleander). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

ایپس میلیفیکا. (Apis mellifica). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

ایپوسائینم کیناببینم (Apocynum Cannabinum). عضلاتی اعصابی200.

ایتھوسا سایہ نیپیم. (Æthusa cynapium). عضلاتی اعصابی. 200,30 .

ایلم سیپا. (Allium cepa). عضلاتی اعصابی200,30,1M . .

ایلوسکوٹرینا. (Aloe socotrina). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

بپٹیشیاٹنکٹورا. (Baptisia Tinctoria). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

برائی اونیاالبا. (Bryonia alba). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

بربرس ولگرس. (Berberis vulgaris). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

بریٹاکاربونیکا. (Baryta carbonica). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

برومیم. (Bromium). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

بیسی لینم. (Bacillinum). عضلاتی اعصابی. 200

بنزوایکم ایسڈم. (Benzoicum acid). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

بوریکس. (Borax). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

بیلاڈونا. (Belladonna). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

بیوفورانا. (Bufo Rana). عضلاتی اعصابی. 1M

پائیلروجینم. (Pyrogenium). عضلاتی اعصابی. 200,30 .

پوڈوفائلم پلٹیٹیم. (Podophyllum peltatum). عضلاتی اعصابی. 30,1M,200,

پیروسیلینم سٹائیوم. (Petroselinum Sativum). عضلاتی اعصابی.

پٹرولیم. (Petroleum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

پکرک ایسڈ. (Picric acid). عضلاتی اعصابی1M,200.

پلاٹینم میٹیلیکم. (Platinum metallicum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

پلساٹیلا نائگرا. (Pulsatilla Nigra). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

پلمبم مٹیلیکم. (Plumbum metallicum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

پیلیڈیم. (Palladium). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

تھریڈین. (Theridion). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

تھوجا. (Thuja occidentalis). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

ٹرنیرا افروڈی سیکا. (ڈمیانہ). (Turnera Aphrodisiaca). غدی عضلاتیQ .

ٹریلیم. (Trillium). عضلاتی اعصابی, 30,200,1M,10M,cm .

ٹیوبر کولینم. (Tuberculinum). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

ٹیرن ٹولا ہسپانیکا. (Tarantula Hispancia). عضلاتی غدی30,200,1M,10,cm . .

ٹیلوریم. (Tellurium). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

جلاپا. (Jalpa). عضلاتی اعصابی200.

جیلسیمیم سمپر وائرنس. (Gelsemium sempervirens). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm .

چائنا افیشینیلس. (China officinalis). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

چیلیڈونیم میجس. (Chelidonium majus). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

ڈائیسکوریا ویلوسا. (Dioscorea villosa). عضلاتی اعصابی.200,1M

ڈروسیرا روٹنڈی فولیا. (Drosera rotundifolia). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

ڈفتھیرینم. (Diphtherinum). عضلاتی اعصابی200.

ڈلکامارہ. (Dulcamara). عضلاتی اعصابی200,30 . .

ڈیجی ٹیلس پرپیورا. (Digitalis purpurea). عضلاتی اعصابی.30,200

رسٹاکس کوڈنڈرن. (Rhus toxicodendron). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

روٹا گرویلولینس. (Ruta graveolens). عضلاتی اعصابی200,30 . .

روڈوڈنڈرن. (Rhododendron). عضلاتی اعصابی,200,301M . .

زنکم میٹیلیکم. (Zincum metallicum). عضلاتی اعصابی.30,200,1M,10,cm .

سارساپریلا. (Sarsaparilla). عضلاتی اعصابی.

سائیکوٹاوائی روسا. (Cicuta Virosa). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

سبائنا. (Sabina). عضلاتی اعصابی200,30 . .

سباڈیلا. (Sabadilla). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

سٹافی سیگیریا. (Staphisagria). اعصابی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

سٹانم میٹیلیکم. (Stannum metallicum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

سٹرامونیم. (Stramonium). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

سڈرن. (Sedron). عضلاتی اعصابی200.

سیفیلینم. (Syphilinum). اعصابی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

سکرہینم. (Scirrhinum). عضلاتی اعصابی.200

سلفر. (Sulphur). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

سلفیوریکم ایسڈم. (Sulphuric acid). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

سیلیشیا. (Silicea). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

سمبوکس نائگرا. (Sambucus Nigra). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

سمفائٹم. (Symphytum). عضلاتی اعصابی.200,30 .

سائنا. (Cina). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

سنٹونائنم. (Santoninum). عضلاتی اعصابی200.

سنگونیریا کیناڈنسس. (Sanguinaria Canadensis). عضلاتی اعصابی.30,200,1M,10,cm .

سورائنم. (Psorinum). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

سیپیا. (Sepia). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

سیکیل کورنوٹم. (Secale Cornutum). عضلاتی اعصابی.200

سیلینم. (Selenium). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

فائی ٹولاکا. (Phytolacca Decandra). عضلاتی اعصابی.200

فاسفورس. (Phosphorus). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

فاسفورک ایسڈ. (Phosphori). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

فلورک ایسڈ. (Fluoric acid). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

فیرم میٹیلیکم. (Ferrum metallicum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

فیرم فاسفوریکم. (Ferrum phosphoricum). عضلاتی اعصابی30.

کاربو ویجی ٹیبلس. (Carbo vegetabilis). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کارڈوس میری آنس. (Carduus Mariaanus). غدی عضلاتیQ .

کارسی نوسینم. (Carcinosinum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کاسٹیکم. (Causticum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کالچیکم. (Colchicum autumnale). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کولوسنتھ. (Colocynthis). عضلاتی اعصابی200,30.

کالوفائلم. (Caulophylum Thalictroides). عضلاتی اعصابی.200,30 .

کالی بائی کرومیکم. (Kali bichromicum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کالی برومیٹم. (Kali bromatum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کالی فاس. (Kali phosphoricum). عضلاتی اعصابی30.

کالی کارب. (Kali carbonicum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کالی میورٹیکم. (Kali muriaticum). عضلاتی اعصابی200.

کروٹیلس ہریڈس. (Crotalus horridus). عضلاتی غدی30,200,1M,10,cm . . .

کلکیریا فاسفوریکا. (Calcarea phosphorica). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm . .

کلکیریا کاربونیکا. (Calcarea carbonica). غدی عضلاتی .30,200,1M,10,cm .

کینابس انڈیکا. (Cannabis indica). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کوکا. (Coca). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کوکولس انڈیکس. (Cocculus indica). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کولسٹرینم. (cholesterinum) غدی عضلاتیQ .

کونیم میکولیٹم. (Conium maculatum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کیپسیکم. (Capsicum annuum). عضلاتی اعصابی.200,30 .

کیڈمیم سلفیوریٹم. (Cadmium sulphuratum). عضلاتی اعصابی200.

کیلنڈولا. (Calendula officinalis). عضلاتی اعصابی.Q

کیمفر. (Camphora). عضلاتی اعصابی200,30 . .

کیمومیلا. (Chamomilla). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کینتھرس. (Cantharis). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm . .

کیوپرم میٹیلیکم. (Cuprum metallicum). عضلاتی اعصابی200,1M.

گریشی اولا. (Gratiola Officinalis). عضلاتی اعصابی1M.

گریفائٹس. (Graphites). غدی عضلاتی30,200,1M,10,cm. .

گلونائن. (Glonoin). عضلاتی اعصابی200.

گلیسرینم. (Glycerinum). عضلاتی اعصابیQ .

گن پاؤڈر. (Gunpowder). عضلاتی اعصابیQ .

لاروسریسس. (Laurocerasus). عضلاتی اعصابی.30,200

لائیکوپوڈیم. (Lycopodium clavatum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm. .

لیتھیم کاربونیکم. (Lithium carbonicum). عضلاتی اعصابی.

لیڈم پال. (Ledum palustre). عضلاتی اعصابی.200

لیک کینینم. (Lac caninum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10,cm. .

لیکسس. (Lachesis). عضلاتی غدی30,200,1M,10m,cm. .

ماربیلینم. (Morbillinum). عضلاتی اعصابی200,30. .

مرک سال. (Mercurius solubilis). اعصابی عضلاتی30,200,1M,10m,cm .

مزیریم. (Mezereum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

مشک. (Moschus). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

مگنیشیا فاس. (Magnesia phosphorica). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

مگنیشیا کارب. (Magnesia carbonica). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

مگنیشیا میور. (Magnesia muriatica). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

ملی ٹگرینم. (Melitagrinum). عضلاتی اعصابی200,30. .

ملیریا آفیشینیلس. (Malaria Officinalis). عضلاتی اعصابی200,30. .

ملی فولیم. (Millefolium). عضلاتی اعصابی200,30. .

ملی لوٹس. (Melilotus officinalis). عضلاتی اعصابی200.

میڈورینم. (Medorrhinum). غدی عضلاتی30,200,1M,10m,cm .

میفائیٹس. (Mephitis). عضلاتی اعصابی200

مینگنم. (Manganum metallicum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

میوریٹیکم ایسڈم. (Muriatic acid). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

ناجا. (Naja tripudians). عضلاتی غدی 200.

نائٹرک ایسڈ. (Nitricum acid). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

نکس وامیکا. (Nux vomica). عضلاتی غدی30,200,1M,10m,cm .

نیٹرم سلف. (Natrum sulphuricum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

نیٹرم فاس. (Natrum phosphoricum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

نیٹرم کارب. (Natrum carbonicum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

نیٹرم میور. (Natrm muriaticum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

وریٹرم البم. (Veratrum album). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

وریولائنم. (Variolinum). عضلاتی اعصابی200,30 . .

وکسی نینم. (Vaccininum). عضلاتی اعصابی200.

ولیریانہ آفیشینیلس. (Valeriana Officinalis). عضلاتی اعصابی.

ہائیپریکم. (Hypericum perforatum). عضلاتی اعصابی1M,200.

ہائڈراسٹس کیناڈنسس. (Hydrastis canadensis). غدی عضلاتی30,200,1M,10m,cm .

ہائڈروسیانیکم ایسڈم. (Hydrocyanic acid). عضلاتی اعصابی.200

ہائڈروفوبینم. (Hydrophobinum). غدی عضلاتی30,200,1M,10M,CM .

ہیمامیلس. (Hamamelis virginica). عضلاتی اعصابی.200

ہیپر سلف.(Hepar sulphuris calcareum). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

ہیلیبورس نائگرا30,200,1M,10m,cm . (Helleborus niger) .

ہائیوسائمس نائگرا. (Hyoscyamus niger). عضلاتی اعصابی30,200,1M,10m,cm .

یوپیٹوریم پرفولیٹم. (Eupatorium perfoliatum). عضلاتی اعصابی.200,30 .

یوفریزیا آفیشینلس. (Euphrasia Officinalis). عضلاتی اعصابی200,1M.

ا۔30پوٹینسی کی تعداد131 ہیں۔

۲۔q کی11 ہیں۔

۳۔200پوٹینسی کی تعداد 155 ہیں۔

4۔1M پوٹینسی کی تعداد114 ہیں۔

5۔10M پوٹیسی کی تعداد100 ہیں۔

6۔cm پوٹینسی کی تعداد100 ہے۔

How to select a potency ?

باب: پوٹینسی کا انتخاب کیسے کیا جائے؟

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

اس مضمون کو لکھنے اور لیکچر کو دینے کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ: کلاسیکل ہومیوپیتھک ڈاکٹر کو دوران علاج سب سے بڑی مشکل یہ پیش آتی ہے کہ جب بہترین کیس ٹیکنگ اور ریپرٹرائزیشن سے مریض کی کلی مماثل دواء کا انتخاب کر لیا جائے تو چار سوال ذہن میں آتے ہیں :

منتخب ریمڈی کا کس پوٹینسی میں انتخاب اس مریض کے لئے بہتر ہوگا؟ (Q,30,200,1M,10M,50M,CM)

وہ کتنی مقدار میں دینی ہے؟ (ایک قطرہ، دو قطرے، یا زیادہ یا ایک قطرہ سے بھی کم)

کتنے عرصہ کے بعد ریپیٹ کر سکتے ہیں؟ (ایک گھنٹہ، ایک دن، ایک ہفتہ، ایک ماہ، یا زیادہ)

کون سی پوٹینسی کتنی دفعہ ریپیٹ کر سکتے ہیں؟ (دو بار، چار بار، دس بار، یا زیادہ)

ہر مخلص محنتی سمجھدار سٹوڈنٹ اور نیو ڈاکٹر کے ذہن میں یہ سوالات آتے ہیں۔ وہ ان کے جوابات حاصل کرنے کی مکمل کوشش کرتا ہے۔ وہ ہومیوپیتھی فلاسفی اور مٹیریا میڈیکا کی کتب پڑھتا ہے۔ بڑے بڑے ڈاکٹرز کے کیسز اور تجربات پڑھتا ہے۔ گوگل اور یوٹیوب پر سرچ کرتا ہے۔ اپنے اساتذہ، ہومیوپیتھک کے پرانے ڈاکٹرز اور اپنے ملک کی مشہور شخصیات سے پوچھتا ہے۔ لیکن وہ مکمل جواب حاصل کرنے میں ناکام رہتا ہے۔ ان سوالات کے جوابات کسی بھی جگہ پر تسلی بخش نہیں ملتے۔ اکثر جگہوں سے یہ ہی جواب ملتا ہے کہ آپ جیسے جیسے پریکٹس کرتے جائیں گے، ویسے ویسے آپ کو پوٹینسی کے بارے علم ہوتا جائے گا۔ آخر ہار کر اپنے تجربات اور فراست سے ہی کام لینا پڑتا ہے۔ اس کے نتیجہ میں یہ ہوتا ہے کہ شروع پر یکٹس میں بہت سے مریضوں کو خراب کر دیتا ہے۔ کچھ کو لو پوٹینسی ہونے کی وجہ سے کما حقہ آرام ہی نہیں آتا۔ کچھ کو زیادہ ہائی پوٹینسی سے پرووِنگ ہو جاتی ہے، اور وہ پہلے سے دگنا بیمار ہو جاتے ہیں۔ زندگی میں پھر لوٹ کر نہیں آتے۔ اگر دواء کی طاقت کا انتخاب ٹھیک ہو جانے سے آرام آتا ہے۔ پھر یہ معلوم نہیں ہوتا کہ دواء کو کب اور کتنے دن بعد ریپیٹ کرنا ہے۔ جب تک دواء کو مناسب وقت پر ریپیٹ نہ کیا جائے تب تک مریض کو مکمل شفاء حاصل نہیں ہوتی۔ جس شفاء کے مریض اپنے معالج سے تمنا رکھتا ہے وہ شفاء صرف ٹھیک مدت پر دواء کی دہرائی سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ اسے دہرانے کی مدت کا علم نہیں ہوتا۔ اس طرح بہت سے مریض دواء کا کورس پورا ہونے کے بعد بھی مطمئن نہیں ہوتے۔ اب اس سٹوڈنٹ اور نیو ڈاکٹر کا دل پژمردہ اور مایوس ہو جاتا ہے۔ جب ریپیٹ کرنے کی مدت کا علم ہو جاتا ہے تو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ کتنی دفعہ اس پوٹینسی کو ریپیٹ کر سکتے ہیں۔ اس کے بعد اس پوٹینسی سے بڑی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح پریکٹس کے بارے معلومات جمع کرتے کرتے پہلے دو تین سال تباہ ہو جاتے ہیں۔

اس لئے پریکٹس شروع کرنے سے قبل ان چار سوالات کا تسلی بخش جواب ملنا ضروری ہے۔ اس وجہ سے میں نے یہ مضمون لکھنے اور لیکچر دینے کا ارادہ کیا .

اس مضمون کو لکھنے کی دوسری وجہ یہ ہے کہ اکثر وہ لوگ جو میرے فیس بک پروفائل (https://web.facebook.com/MajidHussainSabriH) پر آتے ہیں وہ پوٹینسی کے بارے مختلف سوالات مجھ سے کرتے ہیں۔ ان سب کو مکمل تفصیل درکار ہوتی ہے۔ اب ہر ایک کو علیحدہ سے بتانا ممکن نہ تھا۔ اس لئے ان سب کے لئے یہ کارِ مفید سرانجام دینا پڑا۔

اس مضمون کو لکھنے کی اس سے بھی بڑی وجہ یہ ہے کہ میں نے ہومیوپیتھک سیکھانے کے لئے ایک وٹس ایپ گروپ بنایا ہے۔ الحمد للہ یہ گروپ ۱۳۰ ہومیوپیتھک ڈاکٹرز، ۴۰ سٹوڈنٹ، اور ۳۰ ہومیوپیتھک صاحب ذوق پر مشتمل ہیں۔ الحمد للہ اس گروپ امیں بہت ہی مخلص احباب ہیں۔ وہ بہت محنت سے ہومیوپیتھک سیکھ رہے ہیں۔ اب وہ مجھے سے پوٹینسی کے بارے مختلف قسم کے سوالات پوچھ رہے ہیں۔ میں چاہتا ہوں کہ تمام شاگردوں کو ایک ساتھ ہی پوٹینسی کے بارے سمجھا دوں۔ ایسا نہ ہو کہ غلطی میں مریض ضائع کر دیں۔ نوٹ:۔ اگر آپ کو ہومیوپیتھک سیکھنے کا شوق ہے تو گروپ میں ایڈ ہونے کے لئے مجھے کال کر سکتے ہیں۔

اب اللہ جل جلالہ اور اس کے سب سے پیارے حبیب حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وبارک وسلم کا نام لے کر اس مضمون اور لیکچر کو شروع کرتے ہیں۔ اللہ رب العزت سے دعا ہے کہ وہ اس کو اپنی مخلوق کے لئے نافع، اور میرے لئے ترقی کا باعث بنائے، آمین یارب العالمین بجاہ النبی الکریم صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وبارک وسلم۔

ہومیوپیتھک پوٹینسیز کتنے درجہ کی ہیں؟

اس امر میں کچھ اختلاف ہے کہ کون سی پوٹینسی لو اور کون سی ہائی ہے۔ میں اس اختلاف کو بالکل ذکر نہیں کروں گا۔ میں صرف اپنی تحقیق ذکر کرتا ہوں۔ یہ میرے شاگردوں کے لئے مشعل راہ ہے۔ میری ریسرچ کے مطابق ہومیوپیتھک پوٹینسی (طاقتیں) تین قسم کی ہیں:

1۔ چھوٹی پوٹینسی۔ (low potency) یہ مدر ٹینکچر سے 30C تک ہے۔

30 پوٹینسی کے Low ہونے کی وجہ یہ ہے کہ ایکوٹ کیس تو اس سے عموماً حل ہو جایا کرتے ہیں مگر کوئی بھی کرانک مرض اس پوٹینسی سے مکمل شفایاب نہیں ہو سکتا۔ اگر ہوا بھی تو کوئی ایک یا دو ہو جائے ورنہ اس طاقت سے کرانک مرض کا ٹھیک ہونا ناممکن کے قریب تر ہے۔ جب اس پوٹینسی کا تعلق ایکوٹ کیسز کے ساتھ ہے تو اسے Low میں ہی رکھنا مناسب ہوگا۔

20% ایکوٹ کیسز میں دواء کا درست انتخاب ہونے کے بوجود بھی 30c پوٹینسی سے آرام نہیں آتا ہے۔ یہ اس لئے کہ مریض پر ایکوٹ حالت طاری ہوئے جب زیادہ دن ہو جائیں تو بیماری جسم کی گہرائی میں چلی جاتی ہے۔ ان دور تک 30 پوٹینسی کا اثر ہوتا ہی نہیں ہے۔ اس صورت میں 200 پوٹینسی ضروری ہوا کرتی ہے۔ ایک مریض کو دو ہفتوں سے پیٹ کی خرابی، درد، گیس اور سر درد کا مرض تھا۔ علامات لینے سے معلوم ہوا کہ دو ہفتے سے اسے کولوسنتھ بخار ہے۔ وہ دو ہفتوں سے کولوسنتھ کیفیت میں تھا۔ میں نے اسے کولوسنتھ 200 لینے کو کہا۔ اس نے دوسرے دن کہا کہ کوئی فرق نہیں پڑا۔ میں حیران ہو گیا کہ یہ کیسے ممکن ہے کہ فرق نہ پڑا ہو۔ میں نے اس سے پوچھا کہ کولوسنتھ 200 لی تھی؟ اس نے کہا کہ میرے پاس کولوسنتھ 30 تھی۔ میں نے وہ لی تھی۔ میں نے کہا کہ اسی وجہ سے آرام نہیں آیا۔ میں نے اسے پھر سے کولوسنتھ 200 لینے کو کہا۔ دوسرے دن پھر بات ہوئی۔ اس نے کہا کہ اب بہت آرام ہے۔

2۔ درمیانی پوٹینسی۔ (Medium Potency) یہ صرف 200 ہے۔

اکثر ہومیوپیتھک ڈاکٹرز کی پریکٹس 200 پر ہی ہوتی ہے۔ آپ کسی بھی کلینک کو دیکھیں گے تو باقی پوٹینسی ہو یا نہ ہو، 200 ضرور ہو گی۔ ہنمن نے 60 سے اوپر پوٹینسی استعمال نہیں کی ہے۔ ہنمن کے بعد اکثر ڈاکٹرز کا معمول 200 پوٹینسی بنی ہے۔ میں نے بھی اپنی پریکٹس میں اس پوٹینسی کو سب سے زیادہ استعمال کیا ہے اور اب بھی کرتا ہوں۔ اعتدال سب کو پسند ہوتا ہے۔ بہت سے ڈاکٹر 200 کو ہائی پوٹینسی کہتے ہیں۔ یہ ان کی تحقیق ہے۔ مجھے ان پر کوئی اعتراض نہیں۔ مگر میری تحقیق یہ ہے کہ یہ معتدل پوٹینسی ہے۔ اس کا زیادہ میلان Low پوٹینسی کی طرف ہے۔ یہ درمیانی طاقت ہے۔ اگر نیچے یا اوپر والی طاقتوں کی طرف دیکھیں تو آپ کو یہ Low پوٹینسی کے ساتھ مناسبت رکھتی دکھائی دے گی۔ میں سمجھتا ہوں کہ 200 بھی بنیادی طور پر لو پوٹینسی ہے۔

اب اس کے لو اور معتدل پوٹینسی ہونے کی چند وجوہات بیان کرتا ہوں:

کرانک مریضوں میں سے 90% مریض 200 کو برداشت کر لیتے ہیں۔ صرف 10% کے لئے یہ زیادہ طاقت وار ہونے کی وجہ سے پروونگ کرتی ہے۔ جب کہ 1M پوٹینسی کو 30% مریض شروع میں ہی برداشت نہیں کر پاتے، اور پروونگ ہو کر تکلیفات پہلے سے 10% گنا زیادہ ہو جاتی ہیں. اس لئے میں 200 کو لو اور 1 M کو ہائی پوٹینسی کہتا ہوں۔

دوسرا بات یہ ہے کہ 200 پوٹینسی کی ایک ڈوز پانچ دن تک اثر کرتی ہے. پھر وہ ختم ہو جاتا ہے. اس کے بعد قوت حیات اپنی تقویت کی وجہ سے عمل کرنا شروع کرتی ہے. ایکوٹ امراض میں ہمیں ایسی ہی پوٹینسی چاہئے جو کم از کم پانچ دن تک موثر ثابت ہو۔ وہ 200 ہے۔ ایکوٹ امراض اتنی تاثیر سے شفایاب ہو جایا کرتے ہیں۔ اس لئے میں ایکوٹ امراض میں 200 کو سب سے بہترین پوٹینسی مانتا ہوں۔ مگر جب مریض بہت زیادہ کمزور، یا کسی بڑی بیماری میں مبتلا ہو یا بہت بوڑھا ہو تو اس کے لئے 30 پوٹینسی ہی زیادہ بہتر ہے۔ اس لئے کہ 200 پوٹینسی زیادہ طاقت وار ہونے کی وجہ سے پرُوونگ کر جاتی ہے اور مریض زیادہ بیمار ہو جاتا ہے۔ 1M کا ایک ڈوز مسلسل 40 دن تک اثر رکھتا ہے۔ اتنا لمبا اثر ہمیں کرانک امراض میں چاہئے۔ وہ ٹھیک ہونے میں ٹائم لگاتے ہیں. اس لئے کہ وہ طویل مدت سے جسم میں رہنے کی وجہ سے جسم کی زیادہ گہرائی میں پہنچے ہوتے ہیں۔ ان کو ٹھیک کرنے کے لئے زیادہ گہرا اثر رکھنے والی اور طویل مدت تک اثر کرنے والی طاقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ 1M ہے۔ جو پوٹینسی طویل مدت تک اثر کرتی ہے اس کا اثر بھی گہرا ہوتا ہے۔ ایکوٹ امراض ایک دو دن میں ہی شفایاب ہو جایا کرتے ہیں۔ ان میں مرضیاتی کیفیت زیادہ گہری نہیں ہوا کرتی ہے۔ اس لئے 1M کو ہائی پوٹینسی قرار دیا۔ 200 پوٹینسی کو لو قرار دیا ہے۔ 200 پوٹینسی ایکوٹ کیسوں کے لئے زیادہ مناسب ہے. اس لئے 200 کو درمیانی اور Low پوٹینسی کی طرف مائل پوٹینسی قرار دیا ہے۔ جیسے کیس دو قسم کے ہوتے ہیں. ایکوٹ اور کرانک. اسی طرح پوٹینسی بھی بنیادی طور پر دو قسم ہیں لو اور ہائی. درمیانی کو لو میں سمجھیں۔

3۔ بڑی پوٹینسی۔ (high potency) یہ 1M اور اس سے اوپر والی تمام طاقتیں ہیں۔

قوت کے اعتبار سے ہومیوپیتھک پوٹینسیز کتنی قسم کی ہیں؟

کل پوٹینسیاں 12 ہیں۔وہ بالترتیب یہ بنتی ہیں:-

Q۔6c۔12c۔15c۔30c۔200c۔1000 (1M)۔ 10000 (10M)۔50000 (50M)۔100000 (CM) ۔ 500000

(DM)۔1000000 (MM)۔

پہلی سب سے چھوٹی اور آخری سب سے بڑی طاقت ہے۔

پاکستان میں CM تک دستیاب ہیں. ابھی تک 13MM تک پوٹینسی بن چکی ہے. مگر میں یہ سمجھتا ہوں کہ کوئی بھی بیماری CM پوٹینسی سے زیادہ طاقتور نہیں ہوسکتی۔. اس لئے CM تک ہی پوٹینسی کافی ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ Q ہومیوپیتھک پوٹینسی نہیں ہے. یہ غلط ہے. بلکہ یہ بھی ہومیوپوٹینسی ہی ہے. آپ کو معلوم ہے کہ بڑے بڑے ڈاکٹر کیلنڈولا، اشوکا، آرٹیکا یورنس، وغیرہ کچھ گنی چنی ادویہ کو مدر ٹینکچر میں ہی استعمال کرتے ہیں. بہترین ریزلٹ آتا ہے۔

ایک پوٹینسی کی قسم X ہے۔ یہ بائیو کیمیکل پوٹینسی ہے۔ایک پوٹینسی کی قسم LM ہے۔ یہ ہنیمین نے آخری زندگی میں کمزور رد عمل والے لوگوں کے لئے ایجاد کی تھی۔ مگر بعد میں ماہرین نے اس کو کم ہی استعمال کیا۔ سب سے زیادہ C قسم ہی استعمال ہوتی ہے۔ میں بھی یہ ہی کرتا ہوں۔ کچھ لوگ یہ خیال رکھتے ہیں کہ LM پوٹینسی زیادہ اچھا ریزلٹ دیتی ہے۔ یہ غلط خیال ہے۔اس کی رفتار کم ہے۔ وہ بھی X پوٹینسی کی طرح کم طاقت والی پوٹینسی ہے۔

اگر آپ نے کلینک شروع کرنا ہے تو میری منتخب شدہ 260 مجرب ادویہ کو صرف 200 پوٹینسی میں خرید لیں. اس سے آپ کے کلینک کا پہلا سال بہت آسانی سے گزر جائے گا. جب مالی حالت اجازت دے تو یہ تمام ادویہ 1M پوٹینسی میں خرید لینا. پریکٹس کے دوسرے سال آپ کو بہت سے کیسز میں 1M کی ضرورت پڑے گی. پھر جب مالی حالت اجازت دے تو ان ہی ادویہ کی 30 اور 10 M خرید لیں. پھر CM خرید لیں۔ CM سے اوپر والی پوٹینسی کو خریدنے کی بالکل ضرورت نہیں ہے۔

یہ بات یاد رکھیں کہ میری پریکٹس میں دو ہی پوٹینسی سب سے زیادہ یوز ہوتی ہیں۔ وہ 200 اور 1M ہیں۔ اس کا استعمال 90% ہے۔ان سے اوپر اور نیچے جانے کی اکثر ضرورت ہی پیش نہیں آتی۔ 10% استعمال 30 اور 10M کا ہے۔ میں اوپر والی طاقتیں دینا پسند نہیں کرتا۔ بلکہ اکثر کیسز میں ضرورت ہی پیش نہیں آتی ہے۔

ہومیوپیتھک طریقہ علاج کی ایک افادیت یہ بھی ہے کہ ایک بار دواء خرید کر کلینک میں رکھ لیں. پھر دواء خریدنے کی ضرورت ہی نہیں پیش آئے گی۔اس طرح کہ ایک بار پوٹینسی کسی اچھی کمپنی کی خریدیں۔ بہتر ہے کہ کسی بھی جرمنی کمپنی کی ایک پوٹینسی خرید لیں۔ اس کو استعمال کرتے رہیں. ۔جب شیشی میں دواء 12،10 قطرے باقی رہ جائے تو پوٹینسی میں کسی اچھی کمپنی کا عمدہ قسم ڈائیلوشن ڈال کر بھر لیں۔ پھر شیشی کو 10 جھٹکے دیں۔ دواء تیار ہے۔ اس طرح ایک ہی پوٹینسی پوری زندگی چلے گی۔ دوبارہ خریدنے کی بالکل ضرورت نہیں ہے۔ نیز ہومیوپیتھک ادویہ ایکسپائر اور خراب نہیں ہوتیں۔ نیز یہ ایلوپیتھک ادویہ کی طرح Ban بھی نہیں ہوتی۔ نیز یہ بنی بنائی مل جاتی ہیں۔ یہ حکمت کی طرح خود بنانی نہیں پڑتی۔ نہیں ان کی قیمت بہت کم ہوتی ہے۔ایک ہومیوڈاکٹر کو زیادہ پیسہ خرچ نہیں کرنا پڑتا۔

میری ایک مخلصانہ دوستانہ ہومیو سٹوڈنٹ کو نصیحت ہے کہ : ہومیوپیتھک دواء کی ہائی پوٹینسی تلوار کی دھار ہے غلط وار سے ایسا آزار دیتی ہے جس کا چارا دشوار ہے. اس لئے جب تک آپ کو 30 اور 200 پوٹینسی پر اچھا خاصا عبور حاصل نہ ہوجائے تب تک اونچی پوٹینسی کو ہاتھ نہیں لگانا چاہئے. اس سے نقصان کا زیادہ اندیشہ ہے۔ ڈاکٹر جے ٹی کینٹ" ہیپر سلف "کے لیکچر کے آخر میں لکھا ہے کہ:- جب آپ کسی مریض کو اونچی طاقت کی دواء دیتے ہیں تو آپ استرے سے کھیل رہے ہیں۔ میں ایسے اناڑی کے ہاتھوں اونچی طاقت دواء لینے کی بانسبت ایسے ایک درجن حبشیوں کے ساتھ بند رہنے کو ترجیح دوں گا۔ جو استرے لے کر مجھے کاٹ دیں۔ اونچی پوٹینسی کی دوائیاں عظیم نقصان کا باعث ہیں. اس کے ساتھ عظیم فائدے کا منبع بھی ہیں۔ (کینٹ لیکچر، صفحہ :-534)۔

اس کلام سے ان لوگوں کو عبرت حاصل کرنی چاہئے جو بات بات پر 10M اور "CM" پوٹینسی استعمال کرنے کو کہتے ہیں. اللہ ان جیسے نیم ڈاکٹر سے محفوظ رکھے. نیم حکیم خطرہ جان کا، نیم ملا خطرہ ایمان کا۔

میں خود کوشش کرتا ہوں کہ کیس کو چھوٹی سے چھوٹی طاقت سے حل کر کے جلد کلوز کردوں۔ اس لئے میں ہائی پوٹینسی کے نقصانات دیکھ چکا ہوں۔ میں نے طویل عرصہ سے سواء چار مریضوں کے کسی کو 1M اور اوپر والی پوٹینسی نہیں دی۔ زیادہ تر 30 اور 200 ہی دیتا ہوں۔ جب 10% مریضوں میں 200 پوٹینسی بھی ناقابل برداشت ہوا کرتی ہے تو 1m تو دور کی بات ہے۔

کیا دواء کی ایک ہی پوٹینسی شفایابی کے لئے کافی نہیں؟

مزمن کیسز میں شفاء کلی حاصل کرنے کے لئے عموماً لو سے ہائی پوٹینسی کا استعمال ضروری ہے۔ جیسا کہ کینٹ نے بیان کیا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مزمن کیسز میں عموماً بیماری جسم کے زیادہ گہرائی تک پہنچ چکی ہوتی ہے، اور زیادہ عرصہ پرانی ہوتی ہے۔ چھوٹی طاقتوں میں اس قسم کی امراض تک رسائی ممکن نہیں ہوتی۔ ہومیو پوٹینسی محدود ریشوں اور جسم کی گہرائی تک اثر کرتی ہے۔ اس سے آگے اثر نہیں کرتی۔ چاہے وہ جتنے زیادہ مقدار دیں یا جتنے زیادہ عرصہ تک بار بار دیتے رہیں۔ جب ایک پوٹینسی اپنے محدود ریشوں تک امراض کو ختم کر دیتی ہے، تو اس پوٹینسی کو چھوڑنا پڑتا ہے۔ اس لئے کہ وہ اثر کرنا چھوڑ دیتی ہے۔ اب اگر مریض کچھ امراض کی موجودگی کی وجہ سے زیادہ شفاء کے طالب، تو اس سے اوپر والی پوٹینسی استعمال کریں۔ اس طرح سٹپ بائی سٹپ لو سے ہائی پوٹینسی استعمال کرتے جائیں۔ جس جگہ پر جاکر تمام امراض سے شفاء حاصل ہو جائے کیس کلوز کر دیں۔ اس وجہ سے کسی بھی مریض کے لئے دواء کی صرف ایک ہی پوٹینسی شفایابی کا باعث نہیں بن سکتی۔

ہاں اگر وہ اس کے امراض کے ٹکر کی ہائی پوٹینسی ہے، تو اس کی ایک ہی خوراک شفایابی کی وجہ بن جاتی ہے۔ مثلاً:- اگر مریض کی علامات سٹافی کے ساتھ کلی مشابہت رکھتی ہیں، تو سٹافی دواء کی صرف 30 کو مسلسل بار بار استعمال کرنے سے شفاء بالکل نہیں ہوگی۔ بلکہ صرف 5 دن تک ہی دواء سے مریض محدود ریشوں تک آرام محسوس کرے گا۔ اس کے بعد جب 30 پوٹینسی کی جن جسم کے ریشوں تک رسائی ہے، ان سے امراض کو ختم کر کے اثر کرنا بند کر دے گی۔ اب 30 بند کر دیں۔ شفاء برقرار رہے گی۔ اگر آپ نے مزید استعمال کیا تو جو امراض ٹھیک ہو چکی ہیں وہ پہلے سے زیادہ شدت کے ساتھ ظاہر ہوں گی۔ اس طرح کے اگلے ریشوں کی امراض ظاہر ہوں گی۔ وہ پہلے سے زیادہ شدید ہوتی ہیں۔ وہ 200 پوٹینسی کے ریشوں کی امراض ہیں۔ اب اس کا حل ہے کہ کہ سٹافی 200 استعمال کریں۔ اس سے ظاہری شدت امراض بھی ختم ہوں گی، اور مزید بھی شفاء ملے گی۔ اسی طرح 200 اور اوپر والی طاقتوں کا معاملہ ہے۔ مگر کرانک کیسز میں عموماً 1M تک جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اکثر کیس اسی پر کلوز ہو جاتے ہیں۔ بعض دفع 10M اور CM کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ جیسے جیسے آپ کا تجربہ زیادہ ہوتا جائے گا ویسے ویسے پوٹینسی کے استعمال کا طریقہ آتا جائے گا۔ پہلے 30، 200 پر ہاتھ مضبوط کر لیں۔ پھر 1M پر جائیں۔

ہومیوپیتھک ادویہ کی طاقت کس اعتبار سے بڑھتی ہے؟

ہومیوپیتھک دواء جتنی زیادہ قلیل اور لطیف ہوتی جاتی ہے اتنی ہی زیادہ طاقتور، گہری، اور زیادہ عرصہ تک عمل کرنے والی بنتی جاتی ہے۔ Q سے 6c زیادہ لطیف ہے۔ 30 سے 200 زیادہ لطیف ہے۔ 200 سے 1M زیادہ لطیف ہے۔ اسی طرح اوپر جاتے جائیں۔ لطیف ہونے کا مطلب یہ ہے کہ 200 میں مادی دواء کے اجزاء 30 سے کم ہیں۔ 30 میں 200 سے زیادہ مادی اجزاء ہیں۔ مگر 200 پوٹینسی 30 سے 6 گناہ زیادہ طاقت رکھتی ہے۔ 30 کی ایک ڈوز دینے کے بعد 3.5 گھنٹہ تک اثر رہتا ہے۔ اس کے بعد 21 گھنٹے تک قوت حیات سربلند رکھتی ہے۔ 200 کا ایک ڈوز دینے کے بعد 5 دن اثر رکھتی ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ 200 پوٹینسی 30 سے ہائی پوٹینسی اور لطیف پوٹینسی ہے۔ نیز یہ بھی معلوم ہوا کہ 200 کا اثر زیادہ عرصہ تک رہے گا۔ ظاہر بات ہے کہ جب 200 پوٹینسی زیادہ عرصہ تک اثر کرتی ہے تو وہ زیادہ گہرائی تک جائے گی۔ وہ زیادہ امراض کو ختم کر سکے گی۔ اس سے آپ کو معلوم ہو گیا ہوگا کہ ہومیوپیتھک ادویہ جیسے جیسے لطیف ہوتی جاتی ہیں ویسے ویسے طاقتور ہوتی جاتی ہیں۔

ہومیوپیتھک علاج بالمثل ہے۔ حکمت اور ایلوپیتھک علاج بالضد ہے۔ ہومیوپیتھک کا تعلق روح کے ساتھ ہے۔ باقی دونوں کا تعلق مادی جسم کے ساتھ ہے۔

ہومیوپیتھک ادویہ کی قوت ان کی قلّتِ اجزاء اور لطافت کی وجہ سے ہے۔ باقی دونوں کی ادویہ کی قوت کا تعلق کثرتِ اجزاء اور کثافت کے ساتھ ہے۔ اس لئے ہومیوپیتھک ادویہ کی طاقت کا ہائی اور لو ہونا ان دونوں سے مختلف ہے۔ حکمت اور ایلوپیتھک ادویہ میں مادی اجزاء جتنے زیادہ ہوں گے وہ اتنی زیادہ دیر تک کام کرنے والی، طاقتور، اور جسم کی گہرائی تک کام کرتی ہیں۔ مثلاً:- ایک ایلوپیتھک دواء 20MG میں دوائیہ اجزاء 500MG والی دواء سے کم ہیں۔ اس لئے 500MG کی ایلوپیتھک ٹیبلٹ 200MG سے زیادہ طاقتور، گہری، اور زیادہ دیر تک عمل کرنے والی دواء ہے۔ ایلوپیتھک اور حکمت پر یہ معقولہ صادق آتا ہے۔ " جتنا گڑ ڈالو گے اتنا زیادہ میٹھا ہوگا ." ہومیوپیتھک پر یہ بات صادق آتی ہے . " کھانا جتنا کم ہوگا اتنا ہی زیادہ لذیز ہوگا . "

لو اور ہائی پوٹینسی میں فرق؟

میری ذاتی ریسرچ یہ ہے کہ: امراض کی اقسام دو ہیں۔ مادی امراض اور غیر مادی امراض۔

مادی امراض:-

مادی امراض سے مراد وہ امراض جن کا تعلق جسم کے ساتھ ہے۔ جیسے، بخار، قے، دست، اسہال، زکام، دردسر، چکر، پیٹ درد، زخم، جسم کے کسی حصہ سے خون نکلنا، کینسر، لقوہ، فالج، شوگر، چیچک، خسرہ، یرقان، وغیرہ۔ ان کے خاتمہ کے لئے 30 اور 200 پوٹینسی کافی ہے۔

روحانی امراض:-

روحانی امراض سے مراد وہ امراض جن کا خیالات، جذبات، سوچ اور اچھی بری صفات کے ساتھ تعلق ہے، جیسا کہ:- پریشانی، غم، وہم، ڈر، غصہ، مشت زنی، تنہائی پسند ہونا، چوری کرنا، زیادہ باتیں کرنا، لاپرواہی، جماع سے نفرت، جماع کی شدید خواہش، ظلم، لالچ، وغیرہ۔ ان کے خاتمہ کے لئے عموما کم از کم 1M پوٹینسی درکار ہوتی ہے۔ اسی لئے یہ بات مشہور ہے کہ کیس میں جب دماغی علامات واضح ہوں اور جسمانی علامات کم تو ہائی پوٹینسی کا انتخاب کرنا چاہئے۔

جس طرح امراض دو قسم ہیں اسی طرح پوٹینسی بھی دو قسم کی ہیں۔ مادی طاقت، روحانی طاقت۔

مادی طاقت: یہ وہ طاقت ہے جس کو جسمانی امراض کو ختم کرنے کے لئے بنایا گیا ہے. اس طاقت کا اثر مادی جسم پر زیادہ اور روحانی پر بہت ہی کم ہوتا ہے. یہ 200 پوٹینسی تک ہے۔

روحانی طاقت: اس کا زیادہ اثر روح اور سوچ پر ہوتا ہے. یہ گندے خیالات کو اچھا بناتی ہے۔ بری عادت کو اچھی عادت میں تبدیل کرتی ہے۔

لو پوٹینسی مادی طاقت ہے. ہائی پوٹینسی روحانی طاقت ہے. 200 اور اس سے نیچے والی طاقتیں مادی اور لو ہیں۔ یہ مادی امراض پر زیادہ اثر کرتیں ہیں. ان کو مادی امراض کے خاتمہ کے لئے بنایا گیا ہے۔ 1M اور اوپر والی طاقتیں روحانی اور ہائی طاقتیں ہیں۔ یہ خیالاتی اور جذباتی امراض کے لئے بنائی گئیں ہیں۔ جب مریض میں جسمانی مسائل کم اور دماغی علامات زیادہ ہوں۔ اس کا ردعمل بھی اچھا ہو تو ہائی پوٹینسی کا استعمال ضروری ہوتا ہے. وہ کم از کم 1M ہے۔

آپ کے پاس ایک ایسا مریض آتا ہے جس کی امراض جسمانی اور روحانی دونوں قسم کی ہیں۔ اس مریض نے آپ سے جسمانی امراض کا علاج کروانا ہے، تو آپ اس کی تمام جسمانی امراض کو لو پوٹینسی کے ساتھ ختم کر سکتے ہیں۔ آپ اس کو صرف لو پوٹینسی دیں اور اس کی تمام جسمانی علامات کو ختم کر دیں۔ آپ ہائی پوٹینسی استعمال نہ کریں۔ اس کے بعد اگر مریض چاہتا ہے کہ میری روحانی امراض بھی ختم ہونی چاہیں تو آپ ہائی پوٹینسی سے اس کی روحانی امراض ختم کریں۔

لہٰذا مزمن کیس میں لو پوٹینسی کا استعمال زیادہ مفید ہے۔ مزمن کیس کو ہمیشہ لو پوٹینسی سے شروع کریں، اور اس کے ساتھ ہی تمام جسمانی تکلیفات ختم کرنے کے بعد آپ ہائی پوٹینسی کی طرف جائیں۔ جب تک لو پوٹینسی اپنا اثر کر رہی ہے ہائی کی طرف جانے کی ضرورت نہیں۔ ہاں اگر مریض جوان ہے، مٹیریا میڈکا میں اس کی دواء کے بارے میں حرارت غریزی کی کمی بھی نہیں لکھا ہوا، مریض میں تھکاوٹ اور کمزری بھی زیادہ نہیں، اور جسم میں کسی جگہ پر ورم بھی نہیں ہے، تو اس صورت میں 1m کی ڈوز دینا بہت اچھا ہے۔ 7 سال سے کم اور 50 سال سے زیادہ عمر کے مریضوں میں، وہ ادویہ جن کے بارے میں کہا گیا ہے کہ ان کا ردعمل کمزوری ہے یا حرارت غریزی کی کمی ہے، اور معدہ کے السر کے مریضوں میں، ٹائیفائیڈ کے مریض میں، ایسے مریض جن میں مسلسل تھکن اور کمزوری کا شدید احساس ہے

خلاصہ کلام:- لطیف بیماری کے لئے لطیف طاقت اور کثیف بیماری کے لئے کثیف طاقت استعمال کریں۔ جسمانی امراض کے لے لو پوٹینسی اور روحانی امراض کے لئے ہائی پوٹینسی استعمال کریں۔ جب تک آپ لو پوٹینسی کے ذریعہ سے مریض کی جسمانی علامات ختم نہ کر دیں، اس وقت تک ہائی پوٹینسی استعمال نہ کریں۔ لو پوٹینسی کا زیادہ اثر مادی جسم پر ہوتا ہے اور ہائی پوٹینسی کا زیادہ اثر روح (خیالات اور جذبات کے مرکز) پر زیادہ ہوتا ہے.

کس قسم کے مریضوں میں ہائی پوٹینسی استعمال نہیں کرنی چاہیے؟

یہ سوال بہت ہم ہے۔ اس کے بارے میں بتانے والا بھی کوئی نہیں۔ کہ کس قسم کے مریضوں میں ہائی پوٹینسی نقصان دے ثابت ہو جایا کرتی ہے۔ ان کو ہائی پوٹینسی سے دور رکھنا چاہئے۔ طویل عرصہ سے پریکٹس کرنے سے اس سوال کا جواب معلوم ہوا ہے۔ میں آپ کے سامنے پیش کرتا ہوں۔

ا۔ بچہ: 7 سال سے کم عمر کے بچوں میں کمزوری ہوتی ہے۔ ان کا ردعمل تیز تو ہوتا ہے مگر وہ ننی جان کمزور ہوتی ہے۔ اس لئے کو کو جو بھی دواء دیں لو پوٹینسی میں دیں۔

۲۔ بوڑھا: 50 سال کی عمر کے بعد انسان بوڑھا اور کمزور ہونے لگتا ہے۔ ان کو بھی ہائی ڈوز نہ دیں۔

۳۔ کمزور رد عمل والے، حرارت غریزی کی کمی والی ادویہ کے مریض اور قوت منعکسہ میں کمی والے ادویہ کے مریضوں کو ہائی پوٹینسی سے دور رکھیں۔

۴۔ ایسا مریض جو طویل عرصہ میں بہت زیادہ امراض شدیدہ میں مبتلا ہو۔ اگرچہ وہ جوان ہی ہو۔

۵۔ فم معدہ میں ورم کے مریض۔

۶۔ کینسر کے مریض۔

۷۔ بہت زیادہ تھکاوٹ اور مسلسل کمزوری محسوس کرنے والے مریض۔

۸۔ ٹائیفائیڈ کے پرانے مریض۔

۹۔ کوئی بھی ایسی بیماری کا مریض جس کی وجہ سے مریض کا وزن تیزی کے ساتھ بہت کم ہو چکا ہو۔

ہاں یہ مریض 30 اور 200 پوٹینسی سے نصف تک ٹھیک ہو چکے ہیں تو اب مزید بہتری کے حصول کے لئے 1m دے سکتے ہیں۔

نوٹ: ہائی پوٹینسی سے مراد 1M اور اوپر والی طاقتیں ہیں۔

کون سی پوٹینسی کتنا عرصہ تک اثر کرتی ہے؟

الحمد للہ، ثم الحمد للہ، اللہ کا مجھ پر خصوصی کرم ہے کہ میں نے اپنے تجربہ، مشاہدہ، فکر اور مطالعہ سے یہ جانا کہ ہر پوٹینسی کے اثر کی ایک مدت معین ہے. ہر طاقت اپنی مدت تک اثر کرتی ہے. اس سے آگے نہیں جاتی اور نہ ہی اس سے پیچھے رہتی ہے۔ دواء کے اثر کے بعد قوت حیات کی باری آتی ہے۔ قوت حیات کے اثر کا دورانیہ دواء کے اثر سے زیادہ گہرا اور دیرپا ہوا کرتا ہے۔

❖ 1۔ 30 پوٹینسی کے اثر کی مدت:

کسی بھی دواء کی 30 پوٹینسی کا ایک قطرہ کم از کم 3.5 گھنٹہ میں اپنا عمل اور رد عمل کرتا ہے۔ اس کے بعد قوت حیات اپنے کرشاتی عمل دکھاتی ہے۔ یہ قوت حیات کا اثر کم از کم پہلے سے 6 گنا زیادہ عرصہ تک چلتا ہے۔ وہ 21 گھنٹے ہیں۔ اب دوسرے دن اسی وقت پر دوسری ڈوز دے سکتے ہیں۔ اس پوٹینسی کا دوسرا ڈوز کم از کم 24 گھنٹہ بعد دیا جاتا ہے۔ یہ پوٹینسی ڈیلی بیس پر چلتی ہے۔

30 پوٹینسی کی صرف دس ڈوزز ہی کارآمد ہوا کرتی ہیں۔ دس دنوں میں دس ڈوزیں مکمل ہوں گی۔ یہ دس ڈوزز سے ہی اپنے محدود ریشوں سے امراض کو ختم کر کے دست بردار ہو جایا کرتی ہے۔ بعض کیسوں میں 5 دن تک بھی اثر دیکھا ہے۔ اس کے بعد 200 کی ضرورت پڑتی ہے۔

میں نے ایک رسٹاکس کے مریض کو کہا کہ 30 میں لینی ہے اور ہر روز ایک ڈوز لینی ہے۔ جس ڈوز کے بعد طبیعت بجائے بہتر ہونے کے پھر سے خراب ہونے لگے تو مجھے بتانا ہے۔ 7 ڈوز تک طبیعت بہت بہتر رہی اور تکلیفات میں مسلسل کمی آتی گئی۔ 8 نمبر ڈوز جو آٹھویں دن لی تھی تو اس سے پھر سے تکلیفات واپس ہونے لگی تو میں نے فورا 200 کیا ایک ڈوز لینے کو کہا تو طبیعت پھر سے بہتر ہونے لگی۔ اس کیس میں 30 پوٹینسی کی 7 ڈوزیں مؤثر رہی۔

کرانک کیسز میں ایک دن میں ایک ہی ڈوز دینا بہتر ہوتا ہے۔ ایکیوٹ کیسز میں صبح دوپہر شام ایک ایک قطرہ بھی دے سکتے ہیں۔

❖ 2۔ 200 پوٹینسی کے اثر کی مدت:

200 پوٹینسی کا ایک قطرہ کم از کم 5 دن رہتا ہے۔ کچھ ادویہ میں اس سے بھی زیادہ ہے۔ جیسا کہ تھوجا، ڈروسیرا اور بریٹاکارب ہیں۔ 5 دن مکمل ہونے کے بعد بہتر ہے کہ مزید 5 دن انتظار کیا جائے۔ یہ اس لئے کہ قوت حیات کو جسم کی اصلاح اور مزید ڈوز کو برداشت کرنے کی طاقت کو جمع کرنے کے لئے وقت دینا چاہیئے۔ وہ اس لئے کہ میں نے کچھ کیسوں میں دیکھا ہے کہ مریض 5 دن کے بعد بھی 200 کی دوسری ڈوز برداشت نہیں کر سکتا اور پروونگ ہو کر تکلیفات زیادہ ہو جاتی ہیں۔ اس لئے اب میں ہر کیس میں کم از کم 10 دن انتظار کرتا ہوں۔ اس کے بعد دوسری ڈوز دیتا ہوں۔ اگر مریض بہت زیادہ کمزور ہو تو 15 دن کا وقفہ بھی کیا جا سکتا ہے۔

مثلاً: اگر کسی مریض کے لئے اناکارڈیم دواء کا انتخاب ہوا تو پہلے اناکارڈیم 30 کی 5 ڈوزن دینے کے بعد اناکارڈیم 200 کی ایک ڈوز دوں گا۔ مکمل 10 دن انتظار کروں گا۔ ہر مریض یہ کہتا ہے کہ پہلے 5 دن اچھے گزرے اور دوسرے 5 دن اچھے نہیں گزرے۔ آپ اس چیز کی فکر نہ کریں۔ 5 دن کے بعد دواء کو ریپیٹ نہ کریں۔ اصل میں اثر 5 دن ہی ہوتا ہے۔ باقی 5 دن تو قوت حیات کو عمل کرنے کے لئے اور جسم کو دوسری ڈوز کو برداشت کرنے کے لئے دیئے ہیں۔ پھر گیارویں دن صبح کو دوسری ڈوز دوں گا۔ اسی طرح پھر دوسری ڈوز کے 10 دن مکمل کرکے گیارویں دن صبح تیسری ڈوز دوں گا۔ اس طریقہ پر میں ہر کیس کو چلاتا ہوں۔

آپ ان لوگوں کی باتوں سے دھوکہ نہ کھائیں جو 200 پوٹینسی کے صبح شام 5۔5 قطرے دیتے رہتے ہیں یا ہر روز 200 کی ایک ڈوز دیتے ہیں یا جلد ریپیٹ کرتے ہیں۔ یہ وہ لوگ ہیں جنہوں نے کبھی ہومیوپیتھی کو سمجھنے کی کوشش نہیں کی ہے۔ نیز ان لوگوں کی باتوں میں بھی نہ آنا کو ہر روز 5 قطرے لینے کو کہتے ہیں۔

مجھے افسوس سے یہ کہنا پڑ رہا ہے کہ شروع میں میں بھی 200 پوٹینسی کا Daily ایک ڈوز دیا کرتا تھا۔ 14 دنوں میں 14 ڈوزیں مکمل کرکے 1M کی ڈوز دیا کرتا تھا۔ ایک سال تک ایسا ہی رہا۔ مجھے صرف ایک ڈاکٹر صاحبہ سے معلوم ہوا تھا کہ 200 کی ایک ڈوز کا اثر ایک دن سے زیادہ کم از کم ایک ہفتہ ہوتا ہے، تو میں نے اپنا طریقہ چھوڑ کر ایک ڈوز دے کر انتظار کرنا شروع کر دیا۔ اچھا رزلٹ ملا۔ بہت سے مریضوں نے کہا کہ دواء کے پہلے 5 دن اچھے گزرتے ہیں پھر ایسے محسوس ہوتا ہے کہ دواء نے اثر چھوڑ دیا۔ میں 5 یا 7 دن کے بعد دواء Repeat کر دیتا تھا۔ اس طرح میں کافی عرصہ تک کرتا رہا۔ اس طرح میں 3 سال تک کرتا رہا تھا۔ اب 6 ماہ سے یہ معلوم ہوا کہ کچھ کمزور مریضوں میں 200 پوٹینسی 5 دن کے بعد Repeat کرنے سے دواء برداشت سے باہر ہو جاتی ہے۔ تو میں نے اب 10 دن کا دورانیہ کر دیا ہے۔ اب ہر مریض کو 10 دن کے انتظار کے بعد گیارویں دن دوسری ڈوز دیتا ہوں۔ مریض جتنا بھی کمزور ہو برداشت کر لیتا ہے۔ مریض کے اس جملہ سے کبھی بھی دھوکہ نہیں کھائیں کہ ڈاکٹر صاحب دواء دینے کے بعد پہلے 5 دن اچھے گزرے اور بعد میں طبیعت کچھ خراب ہونے لگی۔ کمال اور ترقی آہستہ آہستہ سے حاصل ہوتی ہے۔ یکدم سے کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ اس لئے میں آپ سب کو نصیحت کرتا ہوں کہ 200 پوٹینسی 10 دن سے قبل Repeat نہ کریں۔ چاہے جو بھی ہو جائے۔

200 پوٹینسی کی 14 ڈوزز ہی کارآمد ہوا کرتی ہیں۔ اس طرح کہ 10۔10 دن کے فاصلہ کے ساتھ ایک ایک Dose دینی ہے۔ کل 14Dose دینی ہیں۔ اس کے بعد پھر 1M دینی ہے۔ یہ 14 ڈوز سے ہی اپنے محدود ریشوں سے امراض ختم کرنے میں کامیاب ہو کر بے اثر ہو جاتی ہے۔ اب آپ اس کا استعمال روک دیں۔ اگر آپ مزید شفاء کے خواہش رکھتے ہیں تو 200 سے اوپر والی طاقت کی ڈوز دیں. 200 کو اب چھوڑ دیں۔ میں نے بہت سے مریضون میں دیکھا ہے کہ جب 200 کی 14 ڈوز مکمل ہو جاتی ہیں تو پندرویں ڈوز دینے سے شفایاب شدہ امراض پھر سے شروع ہو جاتی ہیں۔ تو فوراً 1M کی ضرورت پڑتی ہے۔

ایک اہم نصیحت یہ ہے کہ: کیس کو جلد ہی Close کر دینا چاہیئے۔ مریض اور معالج دونوں اکتاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ 200 کی 14 دوز کے بعد Close کر دیں یا آخر میں 1M کی ایک ڈوز دے کر کیس بند کر دیں۔ اگر کیس 1M سے شروع کیا ہے تو اس کی چار ڈوز دینے کے بعد ہی کیس بند کر دیں۔ مریض کو اللہ حافظ کہہ دیں۔

❖ 3۔1M پوٹینسی کے اثر کی مدت:

1M کا ایک قطرہ 5 دن میں اپنا اثر مکمل کرتا ہے۔ پھر جسم سے ختم ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد 25 دن تک قوت حیات اپنا آپ بتاتی ہے۔ اس طرح 1M کے مکمل اثر کا دورانیہ کم از کم ایک ماہ ہے۔ کچھ میں اس سے بھی زیادہ ہے۔ چالیس دن تک اثر بھی دیکھا ہے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ 40 دن سے قبل دوا کو Repeat نہ کریں۔ اس سے پرووُنگ ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر مریض زیادہ کمزور ہے تو 3 ماہ سے قبل دواء کو Repeat نہ کریں۔

میرا مشاہدہ یہ ہے کہ: 1M پوٹینسی کی چار ڈوزز ہی مُوثر ہوا کرتی ہیں. پانچویں ڈوز دینے سے تمام درست شدہ امراض پھر سے شروع ہو جاتی ہیں۔ چار ڈوز مکمل ہونے کے بعد اگر مزید دواء کی ضرورت ہے تو آپ 10M دیں۔

4۔10M پوٹینسی کے اثر کی مدت:

10M کے ایک قطرہ کا اثر کم از کم 28 دن رہتا ہے۔ اس کے بعد جو قوت حیات اپنا زور دکھاتی ہے وہ بہت تیز ہوتا ہے۔ قوت حیات 6 ماہ تک ایکٹو رہتی ہے۔ اس طرح ٹوٹل 7 ماہ ہو جاتے ہیں۔ اگر ضرورت ہے تو اس کے بعد دوسری ڈوز دے سکتے ہیں۔ اس پوٹینسی کی صرف 2 ڈوزز ہی کارآمد ہوا کرتی ہیں۔ دو ڈوز مکمل ہونے کے باوجود بھی کوئی مرض یا تکلیف باقی ہے تو آپ 50M یا CM کی ایک ڈوز دے سکتے ہیں۔

میں نے ایسے مریض بھی دیکھے ہیں کہ 1M کے ایک قطرے سے سالوں کی بیماری ٹھیک ہوئی اور دوبارہ لوٹ کر نہیں آئی۔ یہ بہت بڑی اور عمدہ طاقت ہے۔ ہومیوپیتھک میں 200 پوٹینسی کے بعد M1 پوٹینسی سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ کچھ ڈاکٹرز کی عادت ہے کہ وہ ہر مریض کو 1M کی ایک ہی ڈوز دیا کرتے ہیں اور اچھا رزلٹ پاتے ہیں۔ مگر میں اس حق میں نہیں ہوں۔ اس لئے کہ کچھ مریض بہت کمزور بھی ہوتے ہیں۔ وہ اتنی بڑی طاقت برداشت کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے۔

یہ بات خوب یاد رکھیں کہ جب 20% سے زیادہ مریض Starting میں ہی 1M پوٹینسی کو برداشت نہیں کر سکتے۔ایسا نہیں کہ آپ نے مریض کی دواء کا انتخاب کیا اور آپ اس کو پہلی ہی Dose،1M پوٹینسی میں دیں۔ایسا کرنے سے pproving کا خطرہ ہوتا ہے۔یعنی مریض کی بیماری کے ساتھ دواء کی بھی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں اور وہ پہلے سے زیادہ بیمار ہو جاتا ہے۔اس لئے 20% مریضوں میں 30، اور 200 پوٹینسی کا کورس Complete ہونے کے بعد ہی 1M پوٹینسی دی جائے۔میں خود 10 میں سے ایک مریض کا کیس ہی 1M سے Start کرتا ہوں۔زیادہ تر 30 اور 200 سے کیس کی ابتداء ہوتی ہے۔

❖ 4۔50M پوٹینسی کے اثر کی مدت:

50M کے ایک ڈوز کا اثر 3 ماہ سے زیادہ عرصہ تک رہتا ہے. اس کے بعد قوت حیات کا کام شروع ہوتا ہے۔وہ بہت دیر تک چلتا ہے۔یہ کم از کم 21 ماہ رہتا ہے۔۔کل دورانیہ 2 سال ہے۔اس لئے 50M پوٹینسی کو دو سال سے قبل Repeat نہیں کر سکتے۔

اس کی ایک ڈوز ہی کار آمد ہوا کرتی ہے۔دوسری ڈوز نہیں دے سکتے۔اگر مزید دواء کی ضرورت ہے تو CM پوٹینسی دیں۔

❖ 5۔CM پوٹینسی کے اثر کی مدت:

CM کے ایک قطرہ جب مریض کی زبان پر رکھا جاتا ہے تو اس کا اثر 6 ماہ سے زیادہ عرصہ تک رہتا ہے۔اس کے بعد قوت حیات سر بلند کر لیتی ہے۔وہ مسلسل 3 سال تک اثر پزیر ہوتی ہے۔اس طرح کل دورانیہ 3 سال اور 6 ماہ ہوگا ۔اس پوٹینسی کو Repeat نہیں کر سکتے۔دنیا میں کوئی ایسا مرض نہیں جو CM سے زیادہ طاقت رکھتا ہو اور اس سے ٹھیک نہ ہو۔میں نے کبھی بھی CM پوٹینسی دہرائی نہیں ہے۔

DM اور MM پوٹینسی کے بارے میں میرا کو تجربہ اور مشاہدہ نہیں. نہ ہی کبھی یہ پوٹینسی استعمال کی ہے.

پوٹینسی کو ریپیٹ کرنے کی مدت کیا ہے؟

میری تمام تر تجربات کا ماحاصل یہ ہے کہ بہتر سے بہترین نتائج حاصل کرنے کے لئے دواء کو جلد از جلد دہرانا نہیں چاہئے۔جیسا کہ ہنمن نے آرگینن میں بیان کیا ہے۔آپ یہ بھی جانتے ہیں کچھ ادویہ جیسا کہ فاسفورس، ڈروسیرا، کاسٹیکم، زنکم وغیرہ کا جلد از جلد دہرانا خطرہ سے خالی نہیں ہوتا. اس لئے جب تک پہلی ڈوز کا اثر اور قوت حیات کا ذاتی عمل باقی ہو اس وقت تک دوسری ڈوز نہیں دینی چاہئے۔30 پوٹینسی 24 گھنٹہ سے پہلے، 200 پوٹینسی 10 دن سے پہلے، 1M پوٹینسی چالیس دن سے پہلے، 10m پوٹینسی 7 ماہ سے پہلے، 50m پوٹینسی 2 سال سے پہلے، اور CM پوٹینسی 3.5 سال سے پہلے نہیں دہرانی چاہئے۔بعض صورتوں میں درمیانی وقفہ اس سے بھی زیادہ ہو سکتا ہے۔یہ اس وقت ہے جب مریض زیادہ کمزور ہو۔

میں نے دوسری بات تجربات سے یہ معلوم کی کہ کیس کو ہمیشہ لو سے ہائی پوٹینسی سے ڈیل کرنا زیادہ ماثر اور محتاط ہوا کرتا ہے۔ڈائرکٹ ہائی پوٹینسی دینے میں وہ اثرات اور فوائدہ حاصل نہیں ہوتے جو لو دینے کے بعد ہائی دینے سے حاصل ہوتے ہیں۔آپ بھی آزمائش کرکے دیکھ سکتے ہیں۔

پہلی تین پوٹینسی (30،200،1M) کو پانی میں ملا کر دینا زیادہ اچھا ہے. دوسری تین پوٹینسی (10M,50m,CM) کو پانی میں ملا کر نہیں دے سکتے وہ اثر نہیں کرتیں، بلکہ زبان یا ڈسکٹس پر ڈالیں۔میں نے دو تین مریضوں کو 10M پوٹینسی کا جب ایک قطرہ پانی میں ڈال کر دیا تو بالکل اثر نہ ہو پھر جب زبان پر ڈالا تو اثر ہوا۔ان میں ایک سلفر 10m، دوسری مرک سال 10m، اور تیسری سٹافی 10m تھی۔

جب کسی مریض کو بخار کی دواء دی جائے تو زیادہ اچھے اثرات لینے کے لئے دواء نیم گرم پانی میں ملا کر دیں۔

مریض کے لئے بہترین پوٹینسی کون سی ہو گی؟

امراض دو قسم کے ہوتے ہیں. ایکوٹ (حاد). کرانک (مزمن)

1۔حاد سے مراد وہ امراض جن کے شروع ہوئے کچھ ہی وقت ہوا ہو. وہ وقت گھنٹوں، دنوں، یا ہفتوں تک ہوتا ہے۔ یہ امراض عموما کسی حادثہ سے شروع ہوتے ہیں۔ ان امراض میں عموما30 اور 200 کافی ہوا کرتی ہے۔ مزید تفصیل آخر میں آ رہی ہے۔

2۔مزمن امراض سے مراد وہ امراض ہیں جو مہینوں اور سالوں پرانے ہوتے ہیں. ان امراض کو 98% تعلق مزاج اور جسمانی ساخت کے ساتھ ہے۔ کسی حادثہ کے ساتھ نہیں ہوتا۔ 2% ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ کا اثر ہوتا ہے۔ یہ عموما رسٹاکس، برائی اونیا، ہیپر سلف، بیلاڈونا، نیٹرم سلف، نیٹرم میور اور اگنیشیا بخار ہوا کرتا ہے۔

میں پہلے ان کرانک امراض میں پوٹینسی کے انتخاب کے بارے بتاتا ہوں پھر ایکوٹ امراض میں پوٹینسی کے انتخاب کے بارے آخر میں ذکر کروں گا۔ چلیں، شروع کرتے ہیں۔

❖ کرانک امراض میں پوٹینسی کا انتخاب کیسے کیا جائے؟

کرانک امراض میں مریض کے رد عمل کے اعتبار سے منتخب شدہ ریمڈی کی پوٹینسی دینی ہوتی ہے۔ ان امراض میں پوٹینسی کا انتخاب مریض کی قوت حیات کے رد عمل کی قوت اور ضعف کے اعتبار سے ہوا کرتا ہے۔ اس لئے کہ جب تک دواء کی پوٹینسی مریض کی مرضیاتی حالت اور اس کے امراض سے زیادہ طاقتور نہ ہو گی تب تک مریض کو مکمل شفاء نہ ملے گی.

اس لئے میں قوت حیات کے اعتبار سے مریضوں کی 3 قسمیں بیان کرتا ہوں۔

❖ کمزور رد عمل والے مریض اور ادویہ:

آپ نے مٹیریا میڈیکا میں مختلف ادویہ کے بارے پڑھا ہوا ہو گا کہ ان کا رد عمل کمزوری ہوتا ہے۔ کچھ کے بارے میں پڑھا ہو گا کہ ان میں تھکاوٹ بہت زیادہ ہوتی ہے۔ کچھ کے بارے یہ پڑھا ہو گا کہ ان میں خون کی کمی بہت ہوتی ہے۔ کچھ میں پڑھا ہے کہ ان میں دبلا پن ہوتا ہے۔ کچھ کے بارے پڑھا ہے کہ ان میں قوت منعکسہ میں کمی ہوتی ہے. کچھ کے بارے پڑھا ہو گا کہ یہ بھس کی بہترین دواء ہے. کچھ کے بارے میں پڑھا ہو گا کہ ان میں نشو نما کی ابتری یا کمی ہوتی ہے۔ ان سب قسم کی ادویہ کو کمزور رد عمل والے ادویہ کہتے ہیں. ان ادویہ کے مزمن مریض بھی کمزور رد عمل والے مریض ہوتے ہیں۔

کمزور رد عمل والی ادویہ میں سے مشہور ادویہ یہ ہیں:-کارسینو سینم، الیومینا، بریٹا کارب، انٹم کروڈم، اوپیم، اولینڈر، کینابس انڈیکا، سیپیا، تھوجا، برائی اونیا، رسٹاکس تھوجا، زنکم، سورینم، فاسفورس، فیرم، کاربو ویج، کاسٹیکم، ہیلی بورس، لاروسریس، منگنم، میور ٹیکم ایسڈ، ویلریانہ، سائیکوٹا، کالی برومیٹم، کالی کارب، گریفائٹس وغیرہ۔

بچوں کا رد عمل تیز اور کمزور ہوتا ہے۔ اس لئے وہ اس قسم میں آتے ہیں۔

وہ تمام مریض جو امراض کے گھر بن چکا ہو اور بہت سی امراض میں طویل مدت سے مبتلاء ہو۔ وہ سب بھی اس قسم میں داخل ہیں

بوڑھوں کا رد عمل کمزور اور سست ہوتا ہے۔ وہ بھی اس قسم میں آتے ہیں۔ 50 سال سے زیادہ عمر والے لوگ بوڑھے ہوتے ہیں۔

ان تمام قسم کے مریضوں کا کیس ہمیشہ لو پوٹینسی (30) سے شروع کر کے درمیانی (200) سے گزرتے ہوے 1M تک لے جانا چاہئے۔ اگر مریض زیادہ بوڑھا ہو تو 1M سے گریز کرنا چاہئے۔ اس طرح کہ 30 کی ہر روز ایک ڈوز 5 دن تک دیں. پھر 200 کی ہر 10 دن بعد ایک ڈوز دیں. کل 14 ڈوزین دیں. پھر 1M کی چار ڈوزز دیں. اس طرح کہ چالیس چالیس دن بعد ایک ڈوز دیں.

یہ بات خوب یاد رکھیں کہ ان ادویہ کے مریض شروع میں ہی 1M کی ڈوز بالکل برداشت نہیں کرتے، اور دواپر وُونگ کر جاتے ہیں۔ مریض صحت یاب ہونے کی بجائے پہلے سے زیادہ بیمار ہو جاتا ہے۔

میری حتی الامکان یہ کوشش ہوتی ہے کہ ان تمام قسم کے مریضوں کے کیس 200 پر ہی Close کردوں. یا بعد میں کچھ معاون ادویہ کے ساتھ ان کی قوت حیات کو بحال کر کے 1m استعمال کرواؤں. مگر ان قسم کے مریضوں کو 10m ان کو کبھی نہیں دیتا. یہ ان کے لئے ہلاکت کا باعث ہو سکتی ہے. ان لوگوں کو 30 کے بعد جب 200 استعمال کروائی جاتی ہے تو یہ کہتے ہیں کہ ہم 80% تک ٹھیک ہیں. اتنا کافی ہے۔

سب سے ضروری یہ بات یاد رکھیں کہ ان کے کیس کو کبھی بھی 1m سے شروع نہ کریں. اس لئے کہ شروع میں ان میں طاقت بہت کم ہونے کی وجہ سے پرووِنگ کے امکان 99% ہوتے ہیں. بلکہ پہلے 30 اور 200 سے جتنی شفاء مل سکتی ہے وہ دیں. اس سے کافی ریلیف ہوتا ہے اور ان کی قوت حیات ہائی پوٹینسی کو برداشت کرنے کے قابل بن جاتے ہیں. پھر 1M دیں. بلکہ اس سے بھی زیادہ احسن یہ طریقہ کار ہے کہ 200 کے 14 ڈوزز مکمل کر کے دو تین معاون ادویہ سے قوت حیات کو مزید بحال کیا جائے پھر اصل مزاجی دواء کی 1M پوٹینسی کے 4 ڈوزز دیں۔ ان تمام قسم کے مریضوں میں شروع میں ہی ان کو 10m یا CM کی ڈوز دینا زندگی در گور کرنے کے مترادف ہے .

❖ معتدل رد عمل والے مریض اور ادویہ:

عموماً ادویہ اور مریضوں کا رد عمل معتدل ہوا کرتا ہے۔ مٹیریا میڈیکا میں لکھی ہوئی 80% ادویہ کا رد عمل اور ان ادویہ کے مزمن مریضوں کا رد عمل معتدل ہوا کرتا ہے۔ جس دواء کے بارے یہ نہ لکھا ہو کہ اس کا رد عمل کمزور ہے اور نہ ہی یہ لکھا ہو کہ اس دواء کی ہائی پوٹینسی زیادہ مفید ہے تو وہ دواء اور اس دواء کا مزمن مریض معتدل رد عمل والا ہوتا ہے۔ جیساکہ عموماً انسان ہوتے ہیں۔ کمزور اور قوی رد عمل والی ادویہ کے سواء باقی تمام ادویہ معتدل رد عمل والی ہیں۔

جب مریض جوان ہو، بچہ اور بوڑھا نہ ہو، کسی کمزور رد عمل والی دواء کا مزمن مریض نہ ہو، فم معدہ میں السر نہ ہو، کینسر نہ ہو، شوگر نہ ہو، طویل مدت سے بے شمار امراض کا گھر نہ ہو، ہر وقت تھکاوٹ نہ رہتی ہو، طویل مدت سے ٹائیفائیڈ کا مریض نہ ہو تو وہ اس قسم میں آتا ہے۔

ان لوگوں کے کیس کی شروعات 200 سے بہتر ہوگی۔ پھر M 1 دیں۔ کیس 1M سے شروع کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے. یہ لوگ اکثر 1M کا کورس پورا ہونے سے مطمئن ہو جاتے ہیں۔ کچھ کو 10M کی بھی ضرورت پیش آتی ہے۔ 10M دینے میں کسی قسم کا کوئی خطرہ نہیں ہے۔ اکثر اوقات CM سے بھی خطرہ نہیں ہوتا۔ اگر آپ کو پورا یقین ہے کہ مریض کا رد عمل معتدل ہے تو 1M سے شروع کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ پھر بھی احسن اور محتاط طریقہ یہ ہی ہے کہ 200 سے ہی شروع کرنا ہے۔ اس طرح کہ پہلے ہفتہ وار 200 کے 14 ڈوزز دیں۔ پھر ماہانہ وار 1m کے چار ڈوزز دیں۔ پھر 10m کا ایک ڈوز دیں۔ جب اس کے 7 ماہ مکمل ہو جائیں دوسری ڈوز دیں۔ جب دوسری کے 7 ماہ مکمل ہو جائیں تو اگر ضرورت محسوس ہو تو 50m یا CM کی ایک ڈوز دے کر کیس کلوز کر دیں. آگے جانے کی حاجت نہیں ہے . میں ان لوگوں کا کیس عموماً 200 اور 1M پر ہی کلوز کر دیتا ہوں۔ اوپر والی طاقتیں کم ہی استعمال کرتا ہوں۔ کیس کو زیادہ لمبا کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

جس طرح بچے اور بوڑھے کمزور رد عمل والے عموماً ہوتے ہیں اس طرح مرد اور عورتیں معتدل رد عمل والے ہوتے ہیں. یعنی وہ انسان جو 7 سے 50 کے درمیانی عمر والے ہوتے ہیں .

❖ مضبوط رد عمل والے مریض اور ادویہ .

بہت ہی کم ادویہ اور مریض ہیں جن کا رد عمل مضبوط ہوتا ہے۔ یہ وہ ادویہ ہیں جن کے بارے میں مٹیریا میڈیکا میں لکھا ہوا ہے کہ ان کی ہائی پوٹینسی زیادہ مفید ثابت ہوئی ہے۔

جیسے کمزور رد عمل والی ادویہ کم ہیں ویسے ہی مضبوط رد عمل والی ادویہ ان سے بھی کم ہیں .

میرے علم کے مطابق مضبوط رد عمل والی ادویہ یہ ہیں: لیکیسس، نکس وامیکا، کریٹیلس ہریڈس، ناجا، ٹیرنٹولا، الیومن، بیسیلینم، ہائیوسائمس، سٹرامونیم، اناکارڈیم، میڈورینم، پلاٹینم، ڈروسیرا، کالی بائیکرامیکم، ٹیوبر کولینم، نائیٹرک ایسڈ۔ ابھی تک میرے تجربہ اور علم میں یہ ہی آئی ہیں۔

مضبوط رد عمل والے مریض 200 سے کبھی بھی مطمئن نہیں ہوتے۔ ان کے لئے بہترین پوٹینسی 1M ہے اگر آپ کو یقین ہو کہ میرا مریض مضبور رد عمل والا ہے، تو اس کو پہلی ڈوز ہی منتخب شدہ دواء کی 1M پوٹینسی کی دیں. 1M کی چار ڈوزز مکمل کر کے پھر 10m کی ایک ڈوز ضرور دیں. پھر 7 ماہ بعد اگر کچھ امراض ابھی بھی باقی ہیں تو 50m یا CM کی ایک ڈوز دیں کر کیس کلوز کر دیں۔ ان کا کیس عموماً 10M تک جاتا ہے. ان کی 10M سے نیچے سے تشفی نہیں ہوتی۔

نوجوان، اور جوان اس قسم میں آتے ہیں۔ اس لئے ان کا رد عمل عموماً مضبوط ہوتا ہے یہ وہ ہیں جو 10 سے 33 کی عمر کے درمیان والے ہیں۔

یہ کرانک کیسز کے اعتبار سے مریضوں اور ادویہ کو تین قسموں میں تقسیم کیا ہے. کرانک کیسز میں لو سے ہائی تک دواء کا استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے جیساکہ جے ٹی کینٹ نے بیان کیا ہے. یہ بات مجھے اپنے تجربات اور مشاہدات سے بھی معلوم ہو چکی ہے. اس لئے کہ انسانی جسم کے مختلف قسم کے ریشے ہیں. مزمن کیسوں میں بیماری انسان کے تمام ریشوں تک پہنچ چکی ہوتی ہے. ہر پوٹینسی محدود ریشوں سے بیماریوں کو ختم کرتی ہے. جب ایک پوٹینسی اپنے ریشوں سے بیماریوں کو ختم کر دیتی ہے تو اثر کرنا بند کر دیتی ہے. پھر اس سے آگے والی پوٹینسی کی باری آتی ہے .

دوسری قسم اکیوٹ امراض کی ہے

اکیوٹ (حاد) امراض سے مراد یہ ہے کہ جن کی شروع ہوئے کچھ گھنٹے یا چند دن ہوئے ہوں یا کچھ ہفتے ہوں۔ان کے شروع ہونے کا سبب معلوم ہو۔ان کا تعلق انسان کی ساخت اور مزاج کے ساتھ نہ ہو۔ جیسا کہ مریض آ کر کہتا ہے کہ ڈاکٹر صاحب مجھے صبح سے پیٹ درد ہو رہا ہے، یا کل شام سے بخار ہے یا دو دن سے قے لگی ہے، یا 3 دن سے دانتوں میں درد ہے یا ایک ہفتہ سے شدید بخار ہے یا دوپہر سے بہت بے چینی محسوس ہو رہی ہے، ایک ماہ سے جسم درد اور جوڑوں کا درد ہے، وغیرہ۔ ان امراض کو حاد اور اکیوٹ امراض کہا جاتا ہے۔ ان امراض میں کام آنے والے ادویہ کو اکیوٹ ادویہ کہتے ہیں۔ کینٹ ان ادویہ کو نئے امراض میں کام آنے والی ادویہ کہتا ہے۔

حاد اور روز مرہ کی چھوٹے امراض جیسا کہ بخار، قے، موشن، دردسر، چوٹ اور درد دانت وغیرہ. میں عموما 30 اور 200 کافی ہوتی ہے. اونچی پوٹینسیوں کی بالکل ضرورت نہیں. اگر دواء کا انتخاب درست ہوا، تو ان سے ہی باذن اللہ شفاء ہو جائے گی. اگر 30 دینی ہے تو چار قطرے کافی ہوں گے. چار ڈسکٹس لیں. ان پر 30 پوٹینسی کے چار قطرے ڈال کر دے دیں. صبح دوپہر شام ایک ایک گولی کھانے کی ہدایت کر دیں. اگر 200 پوٹینسی دینی ہے، تو اس کا ایک قطرہ ہی کافی ہوگا. شاذ و نادر ہی دوسری ڈوز کی ضرورت ہوتی ہے .

باقی رہی 1M پوٹینسی تو اس کے بارے تین باتیں یاد رکھیں.

اول یہ کہ حاد امراض میں یہ پوٹینسی بڑی ہونے کی وجہ سے ضروری نہیں ہوتی کیوں کہ جب چھوٹی پوٹینسی سے مرض بالکل ختم ہو تو بڑی پوٹینسی دینے کی ضرورت نہیں۔

دوسری بات یہ کہ کچھ ادویہ ایسی ہیں جن کی 1M پوٹینسی زیادہ اچھا رزلٹ نہیں دیتی بلکہ 30 اور 200 زیادہ عمدہ رزلٹ دیتی ہے جیسا کہ کولوسنتھ، کیمفر، وریٹرم، ایلم سیپا، برائی اونیا، رسٹاکس، بیلاڈونا، پیٹیشیا، نیٹرم میور، جیلیسیمم، ہیپر سلف. اور کیپسیکم وغیرہ۔ اگر شدید بخار میں یہ ادویہ بڑی طاقت میں دی جائیں تو اچھا نتیجہ نہ دیں گی. ہوگا یہ کہ بیماری ٹھیک ہونے کی بجائے بڑھ جائے گی۔ ان کی 30 اور 200 پوٹینسی بہترین رزلٹ دیتی ہیں.۔

تیسری بات یہ کہ حاد امراض میں 30 اور 200 مضر اثرات مرتب نہیں کرتی مگر بعض اوقات 1M کچھ مضر اثر کر جاتی ہے۔ نمونے کے طور پر میں اپنے ذاتی دو کیس ذکر کرتا ہوں. ایک سالہ بچی کو بخار ہوا. علامات کے مطابق چائنا دواء بنی. میں نے اسے چائنا 1M کا ایک قطرہ دیا. 12 گھنٹے میں مکمل بخار اترنے کے بعد اسے شدید کھانسی شروع ہو گئی۔ اس لئے کہ چائنا دواء نے جگر میں گرمی زیادہ کر دی۔ اس گرمی سے بچی کو کھانسی شروع ہو گئی۔ میں نے فوراً اس کھانسی کو روکنے کے لئے سلفر 200 کا ایک قطرہ دیا۔ بچی 10 منٹ میں ٹھیک ہو گئی۔ اس کے بعد میں نے کسی قسم کے بخار میں کبھی بھی ہائی پوٹینسی نہیں دی۔ ایک 2 سال بچے کو موشن لگے علامات کے مطابق کیمفر دواء بنی. میں نے کیمفر 1M کا صرف ایک قطرہ دیا. موشن تو ختم ہو گئے مگر بے چینی پیدا ہو گئی. پھر سلفر 200 سے بے چینی ختم کرنی پڑی۔ میں نے اکیوٹ امراض میں سب سے زیادہ 200 پوٹینسی استعمال کی ہے۔

کچھ صورتوں میں اکیوٹ امراض میں ہمیں مجبوراً 1M پوٹینسی بھی دینی پڑتی ہیں۔ جیسا کہ اگر چوٹ زیادہ گہری ہو تو آرنیکا 1M اور دبائے سے درد زیادہ ہو رہا ہو تو مگنیشیا فاس 1M دینے پڑتی ہے۔ مگر یہ بہت کم ہوتا ہے۔ زیادہ تر 200 پوٹینسی سے ہی کیس حل ہو جاتا ہے۔ مجھے بہت عرصہ گزر گیا ہے اکیوٹ امراض میں 1m دئے ہوئے۔ اب 3 سال سے زیادہ عرصہ ہو گیا ہے کبھی اکیوٹ حالت میں بڑی طاقت نہیں دی۔

اکیوٹ امراض میں 10M اور ہائی پوٹینسی کو بالکل استعمال نہ کریں۔ یہ بہت بڑی طاقتیں ہیں۔ بعض دفعہ دواء کا انتخاب غلط ہونے کی وجہ سے مریض کی تکلیف زیادہ بھی ہو سکتی ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ اگر آپ کا انتخاب درست ہوا تو حاد امراض چند گھنٹوں یا ایک دو دن میں مکمل ختم ہو جایا کرتی ہیں۔ ان کے لئے وہ پوٹینسی دینی چاہئے جس کا اثر چند گھنٹوں یا دنوں کے لئے ہو۔ وہ 30، اور 200 ہے۔ 10M کے ایک قطرے کا اثر 3 ماہ رہتا ہے. اتنا لمبا اثر کرنے والی پوٹینسی کی حاد امراض میں بالکل ضرورت نہیں . مریض کسی بڑی مصیبت میں بھی پڑ سکتا ہے۔

ٹائیفائیڈ بخار اور سالوں پرانی چوٹ یا حادثہ اگرچہ مزاج اور جسمانی ساخت کے ساتھ تعلق نہیں رکھتا مگر مریض بہت سالوں سے اس بخار میں رہنے کی وجہ سے اس بخار والا مزاج اختیار کر لیتا ہے۔ اس قسم کو بھی کرانک امراض میں شامل کیا جائے۔ اگرچہ اس کا تعلق مزاج اور جسمانی ساخت کے ساتھ نہیں جیسا کہ ایک مریض کو 10 سال قبل ٹائیفائیڈ بخار ہوا تھا یا چوٹ لگی تھی۔ درست علاج نہ ہونے کی وجہ سے وہ بخار یا چوٹ کا اثر اب بھی جسم میں باقی ہے تو یہ اگرچہ حاد ثاتی مرض ہے مگر اتنے لمبے عرصہ سے جسم میں رہتے رہتے کرانک صورت اختیار کر کے مریض کا مزاج بن چکا ہے. اس کی جسمانی ساخت اور کچھ نین نقش تبدیل کر چکا ہے۔ اس کیس کو کرانک کیسز کے طرح ڈیل کرنا ہو گا۔ یہ ایک دو ڈوز سے کبھی بھی مکمل شفا یاب نہیں ہوتے۔

آپ جو اپنی سمجھ کے مطابق مریض کے لئے دواء نکالتے ہیں، وہ حقیقت میں تین قسم کی ہوتی ہے:

ایک اس کی تمام علامات کے ساتھ کلی مماثل مزاجی دواء جو اس کی جسمانی ساخت کے بھی مطابق ہوتی ہے۔ یہ دواء جب مریض کو دی جاتی ہے تو مریض کی قوت حیات کو ایک نئی زندگی ملتی ہے. جس کی وجہ سے قوت حیات بہت دیر تک اپنا کام کرتی رہتی ہے. اس کی وجہ یہ ہے کہ مزاجی دواء مریض کی قوت حیات کے ہر ہر پہلو پر اثر انداز ہو کر ہر طرح سے تحریک دیتی ہے۔ ہر قسم کی رکاوٹ کو دور کرتی ہے۔ قوت حیات کو کام کرنے میں کسی قسم کی رکاوٹ نہیں ڈالتے بلکہ تمام رکاوٹوں کو دور کرکے قوت حیات کو جلا بخشتی ہے۔ اس دواء کی تاثیر بہت زیادہ اور لمبے عرصہ تک چلتی ہے۔ بشرط کہ مریض ساتھ ایلوپیتھک ادویہ استعمال نہ کرے۔

دواء کی دوسری قسم وہ ہے جو مریض کی علامات کے ساتھ جزوی مشابہت رکھتی ہے۔ مریض اور دواء کا میازم بھی ہو. یہ دواء قوت حیات کو جزوی طور پر ہی تحریک دے گی. اس کے بعد قوت حیات کا عمل بھی جزوی ہوگا۔ وہ زیادہ دیر پا نہیں ہوگا۔

تیسری قسم کی وہ دواء ہوتی ہے جو مریض کی علامات کے ساتھ مشابہت نہیں رکھتی اور مریض کے میازم کے خلاف ہے۔ یہ دواء عموما کوئی فائدہ نہیں دیتی، کبھی کچھ دیر کے لئے جزوی فائدہ دیتی ہے، کبھی کچھ نقصان کرتی ہے، کبھی بہت سا نقصان کر دیتی ہے۔ اس لئے میں نے کرانک میں لکھا ہے کہ 30 پوٹینسی کم از کم 24 گھنٹہ کے بعد دیں۔ وہ کلی مماثل ہوا کرتی ہے۔ حاد امراض میں 30 صبح دوپہر شام کو 1.1.1. قطرہ دیں۔ یہ مزاجی دواء نہیں ہوتی۔ اس سے قوت حیات میں وہ تحریک پیدا نہیں ہوتی جو مزاج دواء قوت حیات میں تحریک پیدا کرتی ہے۔ اس لئے جو دواء کو ریپیٹ کرنے کے بارے فرق اوپر ہو چکا یہ حقیقت میں مزاجی اور حادثاتی دواء کی اثر پزیری کے مختلف ہونے کی وجہ سے ہوا ہے۔

دواء کتنی مقدار میں دینی چاہئے اور ایک ڈوز سے کیا مراد ہے؟

ایک ڈوز اور خوراک سے مراد یہ ہے کہ ایک وقت میں آپ مریض کو جتنے بھی قطرے دیتے ہیں وہ ایک ہی ڈوز مانی جائے گی. مثلا:-200 کے ایک مریض کو 1 دوسرے کو 5 اور تیسرے کو 10 قطرے دیتی ہیں تو اصولا آپ نے تینوں کو ایک ایک ہی ڈوز دی ہے۔

سب سے بہتر یہ ہے کہ دواء کی کم سے کم مقدار دیں۔ وہ ایک قطرہ یا اس سے بھی کم ہے۔ اس طرح کہ ایک گلاس پانی میں ایک قطرہ ڈال کر اس سے ایک گھونٹ پینے کے بعد باقی پھینک دیں یا اگلی ڈوز کے لئے رکھ لیں۔ میں ہمیشہ ایک قطرہ ایک ڈسکٹس پر ڈال کر دیتا ہوں۔ اس سے زیادہ بالکل نہیں دیتا۔

ایک قطرہ دینے یا 6 قطرے دینے میں تاثیر میں فرق نہیں ہوگا. دونوں صورتوں میں دواء کے اثر کی مدت اور گہرائی ایک ہی رہے گی. صرف دوسری صورت میں تیزی زیادہ ہوگی. اس تیزی کا کوئی خاص فائدہ بھی نہیں ہوتا۔ کبھی نقصان بھی ہو جایا کرتا ہے بلکہ میں سمجھتا ہوں یہ دواء ضائع کرنے کے مترادف ہے. دوسرا ایک سے زیادہ قطرے دینے میں خرابی یہ بھی ہے کہ اگر مریض کا رد عمل کمزور ہوا اور آپ نے دواء کو زیادہ مقدار میں دے دیا جیسا کہ 1m کے 5.6 قطرے دے دئے تو عموماً پرؤونگ شروع ہو جائے گی۔ مریض شفاء کی بجائے مزید بیمار ہونا شروع ہو جائے گا۔ ہاں اگر مریض کا رد عمل مضبوط ہوا تو وہ 1 M کے 5.6 قطرے.برداشت کر لے گا۔ اس لئے کہ محتاط ترین طریقہ کار یہ ہی ہے کہ صرف 1 ہی قطرہ دیا جائے۔ میں کمزور مریضوں کو ایک سے بھی کم قطرہ دیتا ہے۔ وہ اس طرح کہ ایک کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر اس میں سے ایک چمچ پینے کو کہتا ہوں اور باقی گرانے کا حکم دیتا ہوں۔ یہ سب سے محتاط طریقہ ہے۔ ذہن سے یہ وہم نکل جائے گا کہ دواء کی Quantity زیادہ ہونے سے pproving ہوئی ہے۔

انٹی ڈوٹ کیا کام کرتا ہے؟

اگر آپ نے مریض کی دواء اس کی طاقت سے.بڑی استعمال کی تو اس سے عموماً پرؤونگ شروع ہو جاتی ہے۔ یعنی دواء کی علامات بھی مریض میں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ دن بدن مریض بد سے بدتر ہوتا جائے گا۔ تکلیفات کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ مریض کسی قسم کی کوئی بہتری محسوس نہیں کرے گا۔ امراض پہلے سے زیادہ شدت سے ظاہر ہوں گی۔ ساتھ نئی امراض بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کی سب سے.بڑی دلیل یہ ہے کہ مریض دماغی اور جسمانی طور پر تھکاوٹ اور کمزوری محسوس کرتا ہے۔ وہ اپنے جسم میں کوئی طاقت محسوس نہیں کرتا۔ کسی قسم کی کوئی بہتری کی کرن نظر نہیں آتی۔ اس وقت اس دواء کو انٹی ڈوٹ کرنا ضروری ہے۔ ڈاکٹر کاشی رام نے ہر دواء کا انٹی ڈوٹ ذکر کیا ہے۔ اینٹی ڈوٹ کو 200 پوٹینسی میں صرف ایک بار دینے سے ہی دواء کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ انٹی ڈوٹ کا مطلب اثر کو ختم کرنا ہے۔

عموما کیمفر، سلفر، بیلاڈونا اور نکس وامیکا انٹی ڈوٹ کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔ یہ ادویہ بے شمار ادویہ کی انٹی ڈوٹ ہیں۔

جو ادویہ کے آخر میں اس دواء کا "Antidote (تریاق) " لکھا ہوتا ہے اس سے مراد وہ دواء جو اس دواء کا اثر زائل اور ختم کرتی ہے۔ یہ اس لئے لکھا جاتا ہے کہ:-اگر آپ کسی مریض کو اس کی زیادہ ہائی پوٹینسی میں دواء دیتے ہیں وہ دواء کو.برداشت نہیں کر پاتا تو اس سے اس کی تکلیفات پہلے سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ سب سے خاص بات یہ ہوتی

ہے کہ مریض" دماغی اور جسمانی طور پر تھکاوٹ "محسوس کرنے لگتا ہے۔ یہ تھکاوٹ اس بات کی سب سے بڑی دلیل ہے کہ مریض آپ کی دواء کی طاقت برداشت نہیں کر سکا۔ اب دواء کے اثر کو ختم کرنے کے لئے اس دواء کا انٹی ڈوٹ کا 200 میں ایک قطرہ دیا جاتا ہے۔ اس سے آپ کی پہلے دی ہوئی دواء کا اثر ختم ہو جاتا ہے. دوسری دواء پہلے کے اثر کو کاٹ دے گی۔

پہلی دواء آپ نے جس بھی طاقت میں دی ہے، آپ نے اس کا انٹی ڈوٹ صرف 200 پوٹینسی میں ہی دینا ہے۔ انٹی ڈوٹ کو بڑی طاقت میں دینا ضروری نہیں ہوتا۔ مثلاً آپ نے کسی کو کلکیریا کارب CM میں دی۔ وہ پروونگ کر گئی۔ آپ نے کلکیریا کارب کا انٹی ڈوٹ کاشی رام انسائیکلوپیڈیا سے تلاش کرنا ہے۔ اس میں ایک سے زیادہ انٹی ڈوٹ لگے ہوئے ہیں۔ آپ نے ان میں سے کسی ایک کو 200 پوٹینسی میں مریض کو دینا ہے۔ اس سے 10 منٹ میں ہی کلکیریا کارب کا اثر ختم ہو جائے گا۔

ایک اہم تین بات یہ ہے کہ میں ہمیشہ کسی بھی ہومیو دواء کے اثر کو ختم کرنے کے لئے قرآن کریم کی سورت الناس 11 بار پڑھ کر دم کیا کرتا ہوں۔ اس سے 10 منٹ میں ہی اثر ختم ہو جاتا ہے۔ یہ یقینی تیز طریقہ کار ہے۔ آپ بھی آزما سکتے ہیں۔ سورت الناس 11 بار پڑھ کر اس نیت کے ساتھ دم کریں کہ تمام ہومیوپیتھک ادویہ کا مریض پر سے اثر ختم ہو جائے۔ ان شاء اللہ، ضرور ختم ہو جائے گا۔

فضلات کا اخراج اور دبی ہوئی امراض کا ظہور بھی شفاء ہے !

کرانک مریض کے جسم میں فاسد مواد اور نقصان دہ فضلات جمع ہوتے ہیں۔ یہ عموماً سینہ، معدہ اور آنتوں میں ہوا کرتے ہیں۔ جب اس کو کلی مماثل دواء دی جاتی ہے، تو قوت حیات جسم سے ان نقصان دہ اشیاء کو نکالنے کے لئے مختلف قسم کے فوری اقدام کرتی ہے۔ جیسا کہ سینہ کی بلغم نکالنے کے لئے قے لگانا، پھیپھڑوں کے ورم کو ختم کرنے کے لئے کھانسی لگنا، مقعد کے ناسور سے فاسد مواد خارج کرنے کے لئے موشن لگنا، آنتوں کی متعفن صفراء نکلنے کے لئے دست لگانا، کسی زخم کو بھرنے یا ٹائیفائیڈ بخار ختم کرنے کے لئے تیز بخار کا ہونا، اور خون میں کثیر انفیکشن کو ختم کرنے کے لئے دانے نکالنا، وغیرہ۔ اس کو استفراغ کا عمل کہتے ہیں۔ یہ 25% پرانے مریضوں میں ہوا کرتا ہے۔ یہ ایک قسم کی صفائی کا عمل ہے۔ یہ فوراً ہوا کرتا ہے۔ یہ حقیقی صحت کے طرف بڑھتا ہوا پہلا قدم ہے۔

اس عمل میں سب سے عجیب بات یہ دیکھنے میں آتی ہے کہ مریض اپنے جسم میں ایک طاقت محسوس کرتا۔ اس طرح کہ موشن لگنے کے باوجود کمزوری نہیں آتی ہے۔ اگر آپ مریض سے یہ سوال کریں کہ کیا کمزوری محسوس ہو رہی ہے؟ تو وہ جواب دے گا کہ کمزوری محسوس نہیں ہو رہی ہے۔ آپ کو معلوم ہے کہ اگر کسی کو بیماری والے موشن لگتے ہیں تو کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ مگر صفائی کے عمل کے درمیان جو موشن ہوتے ہیں وہ کمزوری نہیں پیدا کرتے۔ یہ استفراغ کا عمل عموماً پہلے ہفتہ میں ہی ہوا کرتا ہے۔

دوسری چیز ہے کہ دوران علاج دبی ہوئی پرانی گزشتہ دماغی امراض اور جسمانی امراض کا بالترتیب ایک ایک کرکے ظاہر ہوتے جانا اور ختم ہوتے جانا۔ اس کو کہتے ہیں دبی ہوئی امراض کا حقیقی علاج۔ یہ جسم میں مخفی امراض کا درست علاج ہے۔ یہ عمل استفراغ کے عمل کے بعد شروع ہوتا ہے۔ یہ فوراً شروع نہیں ہوتا بلکہ آہستہ آہستہ ہوا کرتا ہے۔ جو مرض آخر میں دبی تھی اس کا سب سے پہلے ظہور کے ساتھ علاج ہوگا۔ جو سب سے پہلے دبی تھی اس کا آخر میں ظہور کے بعد علاج ہوتا ہے۔ یعنی آگے سے پیچھے کی طرف شفاء کا عمل ہوا کرتا ہے۔ یہ ہومیوپیتھک کا انفرادی خاصہ ہے۔ حکمت اور ایلوپیتھک میں یہ چیز بالکل نہیں ہوتی۔ یہ دوسرے والا عمل ہر مزمن مریض میں ہوا کرتا ہے۔ استفراغ والا عمل 25% مزمن مریضوں میں ہوتا ہے۔ نیز ایکیوٹ کیسز میں یہ دونوں عمل نہیں ہوتے۔ معالج کو ان دونوں کا کیس شروع کرنے سے قبل علم ہونا ضروری ہے۔ یہ دونوں بھی شفاء میں داخل ہیں۔ نیز اپنے کرانک مریض یا اس کے والدین کو بتانا بہت ہی ضروری ہے۔ دوران کیس بھی ان کو بتاتے رہنا چاہئے۔ تسلی بھی دیتے رہنا چاہئے۔

اہم ترین بات پوٹینسی کو جلد ریپیٹ نہیں کرنا چاہئے

میں (ماجد حسین صابری ہومیوپیتھ) اس بات پر مضمون کا اختتام کرتا ہوں کہ کسی بھی پوٹینسی کو جلد نہ ریپیٹ کیا جائے۔ اگر آپ بہت سے بہترین رزلٹ لینا چاہئے ہیں، تو حتی الامان زیادہ سے زیادہ فاصلہ ہونا، زیادہ سے زیادہ عمدہ رزلٹ دیتا ہے۔

اس بات کو سمجھانے کے لئے میں اپنے دو کیس بیان کرتا ہوں. دو مریض تھے. دونوں کو بائیں گردہ میں پتھری تھی. دونوں کی کلی مماثل دواء بربرس ولگرس بنی. دونوں کو بربرس 200 استعمال کروائیں. پہلے کو 200 کے 14 ڈوز 28 دنوں میں مکمل کروانے پر بھی پتھری نہ نکلی اور مریض کی زیادہ تشفی بھی نہ ہوئی. دوسرے کو بربرس 200 کی صرف 5 ڈوز ایک ماہ میں 5-5 دن کے فاصلہ سے استعمال کروانے پر اس کی پتھری باہر نکل آئی. وہ بہت مطمئن بھی ہوا. یہ اس لئے کہ دو ڈوزوں کے درمیان وقفہ زیادہ تھا. پہلے کا کم تھا. مگر اب میں 200 پوٹینسی کو 10 دن سے قبل دہراتا نہیں ہوں۔

آپ اس مضمون سے یہ بھی جان چکے ہوں گے کہ ہومیوپیتھک نظریہ حکمت اور ایلوپیتھک سے بھی سے اصول میں منفرد اور الٹ ہے .

نیز آپ کو یہ بھی معلوم ہو چکا ہوگا کہ ہومیو پیتھک علاج کا زیادہ انحصار قوت حیات کی بحالی پر ہے. ادویہ کی مدد سے مریض کی قوت حیات کو ہی ابھارا، اکسایا، جگایا، تیز اور قوی بنایا جاتا ہے. وہ قوت حیات ہی بیماریوں کو جڑوں سے اکھاڑتی ہے. قوت حیات کو عموما لوگ قوت مدافعت اور وائٹل فورس کہتے ہیں. یہ حرارت غریزی اور رطوبت غریزی کا مجموعہ ہے. والحمد للہ رب العالمین والصلاۃ والسلام علی حبیبہ الکریم صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وبارک وسلم

❖ کچھ اس بارے میں لیجنڈ کے اقوال:

کینٹ کا کہنا ہے کہ: پوٹینسی کے انتخاب کے بارے کوئی قانون نہیں ہے۔آپ کو اپنے تجربات پر ہی بھروسہ کرنا ہوگا۔ایلن کا کہنا کہ بچوں اور بوڑھوں کو ہائی پوٹینسی نہیں دینی۔ایکیوٹ میں ہائی اور کرانک میں لو پوٹینسی دینی ہے۔بل کا کہنا کہ بخار میں 12 سے 200 پوٹینسی زیادہ بہتر ہے۔

ہنیمن کا کہنا ہے کہ علامات جتنی زیادہ ملتی ہوں اتنی زیادہ ہائی پوٹینسی دیں۔جب تک مریض اصلاح پزیر ہوتا ہو رہا ہو تب تک دہرانا نہیں چاہئے۔

میں کہتا ہوں کہ: ورم اور السر کے مریضوں کو بھی ہائی پوٹینسی نہیں دینی چاہیے۔

باب: کرانک کیس کو حل کرنے کے لئے صابری موڈ میتھڈ

کرانک امراض کی دواء تلاش کرنے میں ہر ہومیوڈاکٹر کا اپنا ایک طریقہ کار ہے۔ اس کو Method کہتے ہیں۔ الحمدللہ، اللہ رب العزت کے فضل و کرم سے میں 99% کرانک مریض کی درست دواء تک پہنچ جاتا ہوں۔ میرا Method کامل، آسان فہم، دواء تک جلد رسائی کروانے والا اور روح ہومیوپیتھی کے مطابق ہے۔ یہ Mood Method ہے۔ فی الوقت میں یہ Method اپنے شاگردوں کو سکھا رہا ہوں۔ غور و فکر کے بعد اس کو تحریری شکل میں اپنے شاگردوں تک پہنچانا چاہتا ہوں۔ تاکہ انہیں مجھ سے اس طریقہ کے بارے میں بار بار پوچھنا نہ پڑے۔ اگر آپ کلاسیکل سنگل ریمڈی ڈاکٹر بننا چاہتے ہیں تو یہ مضمون پڑھیں، اور اس Mood Method کو اپنے کرانک کیسز میں اپلائی کر کے کلاسیکل ڈاکٹر بن جائیں۔ اگر آپ اپنی کمائی کمبینیشن کمپنیوں کو دینا چاہتے ہیں تو یہ مضمون آپ کے لئے بالکل نہیں ہے۔

موڈ میتھڈ کا نام کیسے منتخب کیا گیا؟

سب سے قبل میں نے مسلسل کچھ دن اس پر غور و فکر کیا کہ میں اپنے Method کو کون سا نام دوں۔ نام ایسا ہو، جو میرے مکمل طریقہ کار کی عکاسی کرے، عام فہم ہو، اور آسانی سے بولا جاسکے۔ آخر کار تین دن کے غور و فکر اور تحقیق کے بعد میں نے اپنے مکمل طریقہ کار کو Mood Method کا نام دیا ہے۔ اس کو اردو میں "مزاجی طریقہ کار" کہا جائے گا۔ Mood مزاج کو کہتے ہیں۔ Method طریقہ کار کو کہا جاتا ہے۔ میں نے اپنے ہر لیکچر اور تحریر میں "مزاج" کا لفظ بولا ہے، اور مزاجی ادویہ پر سب سے زیادہ کام کیا ہے۔ اکثر ڈاکٹروں نے شروع شروع میں مجھ پر یہ اعتراض کیا تھا کہ "صابری صاحب! آپ ہومیوپیتھک میں مزاج کہاں سے لے آئے ہیں؟ یہ تو طب یونانی کا طریقہ کار ہے، ہومیوپیتھک میں صرف مجموعی علامات کا اعتبار ہوتا ہے"۔ میں نے ان مطالعہ سے بھاگے ہوئے سند یافتہ ڈاکٹروں کو ایلن، نیش لیڈر، کینٹ اور جارج وتھالکس کے مٹیریا میڈیکا پڑھنے کو کہا۔ نیز ان سے یہ کہا کہ "کانسٹی ٹیوشنل ریمیڈی" سے مراد "مزاجی دواء" ہی ہوتی ہے۔ اس طرح ان کی زبانوں پر مہر لگی۔

الحمدللہ مزاج کی بنیاد پر دواء کا انتخاب پاکستان میں صرف میری طرف ہی منسوب کیا جاتا ہے۔ میں بھی اس طریقہ کا دلدادہ ہوں۔ اس لئے میں نے اپنے طریقہ تشخیص الامراض کو "Mood Method" کا نام دیا ہے۔ یہ حقیقت میں طریقہ تشخیص صاحب الامراض ہے۔ الحمدللہ، میں نے اس طریقہ پر سب سے زیادہ محنت کی ہے۔ مخلوق خدا کی خیر خواہی کے لئے یہ طریقہ کار میں مستقل لکھ بھی رہا ہوں۔ الحمدللہ چار ڈاکٹرز نے مجھ سے یہ طریقہ کار سیکھ بھی لیا ہے۔ وہ ڈاکٹر خالد تنویر بھاولپور، ڈاکٹر زاہد اقبال سترہ، ڈاکٹر زیب النساء گجرات، اور ڈاکٹر ارسہ گجرات ہیں۔

Mood Methood کی بنیاد کیا ہے؟

Mood Methood کی بنیاد اس بات پر ہے کہ: اللہ رب العزت نے ہر انسان کو ایک نیچر، مزاج، شخصیت، جسمانی ساخت، اور الگ پہچان پر پیدا کیا ہے۔ یہ نیچر اچھی اور بری صفات، کچھ عادات، سوچ کے مرکز، کھانے پینے میں پسند اور ناپسند، گرمی اور سردی کے تاثرات وغیرہ پر مشتمل ہوتی ہے۔ ہر انسان 100% صرف ان ہی کرانک بیماریوں میں مبتلاء ہوتا ہے جو اس کا مزاج ہے۔ ایک ہی مزاج رکھنے والے انسان بے شمار ہیں۔ اگر آپ کا مزاج کلکیریا کارب ہے، تو دنیا میں اور بھی کلکیریا کارب مزاج کے انسان موجود ہیں۔ آپ ان ہی کرانک امراض میں مبتلاء ہوں گے، جن میں دوسرے کلکیریا کارب مزاج انسان مبتلاء ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے ہومیوپیتھی کو قدرتی طریقہ علاج کہا جاتا ہے۔

ایکیوٹ امراض کا تعلق مزاج کے ساتھ نہیں بلکہ حوادثات کے ساتھ ہوتا ہے۔ ایکیوٹ امراض ہر مزاج کے انسان کو یکساں لگا کرتی ہیں۔ جیسا کہ بخار، سردی، ملیریا، موشن، قے، دردسر، جسم درد، دانت درد، لوبی پی، ہائی بی پی وغیرہ۔

Mood Methood کی خوبیاں اور فوائد کیا ہیں؟

الحمدللہ،اس Mood Method کے بے شمار فوائد اور خوبیاں ہیں۔ان سب کو بالترتیب ذکر کرتا ہوں۔اللہ توفیق حق عطاء فرمائے۔اللھم زدنی علما۔

❖ کامیابی کی شرح کا زیادہ ہونا:

اس میں کامیابی کے چانس اور مریض کی دواء میں غلطی کے امکان نہ ہونے کے برابر ہیں۔

❖ ہر قسم کی محنت سے آزادی کی ضمانت:

جب آپ صرف ایک سال محنت شاقہ کرکے اس کو اچھی طرح سے سیکھ لیں گے، تو آپ کو مٹیریا میڈیکا، ریپرٹری اور فلاسفی کا مطالعہ کرنے کی ضرورت ہی نہ رہے گی بلکہ ان کو دیکھنے کی بھی ضرورت نہیں پڑے گی۔آپ آزاد ہو جائیں گے۔یہ اصل کامیابی ہے۔الحمدللہ آج 6 ماہ سے میں نے ریپرٹری اور مٹیریا میڈکا کو دیکھے بغیر ہی بے شمار کیسز حل کئے ہیں۔اللہ آپ کو بھی یہ قابلیت عطاء فرمائے۔

❖ شارٹ کٹ:

سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ طریقہ کار سب سے زیادہ شارٹ کٹ ہے۔اس طریقہ کی مدد سے آپ چہرہ شناسی کے ماہر ہو جائیں گے۔مریض کا چہرہ دیکھ کر اور کچھ اہم سوالات پوچھ کر آپ اس کی کرانک امراض کی دواء دینے پر قادر ہو جائیں گے۔

❖ لوگوں کی نفسیات کا علم حاصل ہونا:

اس طریقہ کار پر عبور اور ملکہ حاصل کرنے سے آپ تمام انسانوں کی نفسیات، صفات، عادات، اخلاق، ترجیحات، اور سوچ کے مرکز کو نہ صرف اچھی طرح سے جان جائیں گے، بلکہ آپ اپنے قرب وجوار کے لوگوں کو ان سے بھی زیادہ جان سکیں گے۔معاشرہ میں آپ کی زندگی آسان ہو جائے گی۔آپ حقیقی معنی میں سائیکولوجیسٹ بن جائیں گے۔اس طرح آپ لوگوں کی بری صفات اور عادات کا ہومیو پیتھک کی "مزاجی ادویہ" سے علاج بھی کر سکیں گے۔

❖ آسان فہم ہونا:

Mood Method بہت ہی آسان فہم اور جلد سمجھ میں آنے والا ہے۔ایک عام انسان بھی اسے سیکھ سکتا ہے، اور اسے اچھی طرح سے سمجھ سکتا ہے۔یہ طریقہ ہر ایک کو سمجھایا بھی جاسکتا ہے۔باقی تمام طریقے بہت ہی مشکل اور نہ سمجھ میں آنے والے ہیں۔اکثر طریقے ایسے ہیں کہ جس نے ایجاد کیا وہ ہی سمجھ سکا۔باقی لوگ نہ سمجھ سکے۔ان شاء اللہ، یہ طریقہ کار نسلوں تک چلے گا۔اللہ رب العزت اپنے پیارے حبیب ﷺ کے صدقہ سے قبول و منظور فرمائے، اور میرے لئے آخرت ترقی و کامیابی کا ذریعہ بنائے۔آمین بجاہ النبی الکریم ﷺ یارب العالمین۔

❖ ہانیمن کے طریقہ کے سب سے زیادہ قریب ہونا:

میرا طریقہ ہانیمن کے طریقہ کے سب سے زیادہ قریب ہے۔باقی تمام طریقے ہانیمن کے طریقہ سے بہت دور ہیں۔ہانیمن کا طریقہ دواء کا انتخاب "مجموعی علامات" کی بنیاد پر کرنا ہے۔میرے طریقہ میں مریض کی مجموعی علامات لینے کے بعد ایسی مزاجی دواء نکالی جاتی ہے جو اس کی مجموعی امراض وعلامات پر حاوی ہوتی ہے۔

❖ اس طریقہ کار کی جامعیت اور آفاقیت:

میں نے اس طریقہ کار میں طب یونانی، نظریہ مفرد الاعضاء، مٹیریامیڈیکا، ریپرٹری، میازم، اور فطرتی مزاج کو جمع کیا ہے۔ مریض کے اخلاط اربعہ کا بھی لحاظ کیا گیا ہے۔اس کی تحریک کو بھی مد نظر رکھا گیا ہے۔مٹیریامیڈیکا سے علامات کی تصدیق کو بھی لازم قرار دیا ہے۔ریپرٹری کو بھی گروپ بندی کے معاملہ میں مدد لینے کو کہا ہے۔دواء اور مریض کے میازم کے ایک ہونے کو بھی ضروری کہا ہے۔انسان کے فطری مزاج جیسا کہ چڑچڑا ہونا، صفائی پسند ہونا، منفی سوچ کا مالک ہونا، کا بھی بہت خیال رکھا گیا ہے۔یہ میرے Mood Method کی جامعیت ہے۔شکرالحمد للہ۔

❖ تمام طریقہ تشخیص کو جمع کرنا:

یہ ایک ایسا نظام ہے جو انوکھا ہے۔اس کے ڈیزائن کو طلباء اور پریکٹیشنرز کامیابی کے ساتھ سیکھ سکتے ہیں،اس پر عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔اس طریقہ کار نے ہومیوپیتھی میں پرانے اور نئے دونوں طریقوں کو اکٹھا کیا ہے۔اس نے ایک آفاقی پلیٹ فارم قائم کیا ہے، جہاں ہومیوپیتھی میں تمام طریقوں کا خیر مقدم کیا جاتا ہے،اور مرض کی بازیابی میں مدد کے لئے استعمال ہوتا ہے۔آپ کو اس طریقہ کار میں ویلکم ہے۔

❖ جدید اور نئی تحقیق

پہلی بار اس طریقہ کار میں یہ کہا گیا ہے کہ تمام انسانوں کی مزاجی ادویہ صرف 100 ہیں۔اس سب علاج ان ہی میں موجود ہے۔اس سے قبل آپ نے یہ سنا ہوگا کہ کانسٹی ٹیوشنل ریمڈی ہوتی ہیں۔مگر آپ کو یہ علم نہیں ہوگا کہ وہ کتنی اور کون کون سی ہیں۔اس طریقہ کار میں ان سب کو مکمل بیان کیا جاچکا ہے۔میں نے اس پر 100 مزاجی ادویہ والا مضمون لکھا ہے۔آپ وہ پڑھ سکتے ہیں۔وہ میرے "کامل ہومیوپیتھک کلینک" والی فیس بک پیج پر موجود ہے۔

Mood Method کیا ہے؟:

یہ Mood Method 11 اصولوں پر مشتمل ہے۔وہ یہ ہیں:

❖ 1۔ہمدردی اور ذوق:

مریضوں کی خیر خواہی کا جذبہ اور ان سے ہمدردی ہونی چاہئے۔دل میں اس امر کا ذوق ہونا چاہئے کہ آپ اللہ کے حکم سے مریض کو شفاء دے سکیں۔

❖ 2۔وقت اور اولین ترجیح:

اس قانون پر عمل کرکے کامیابی حاصل کرنے کے لئے بہت سا وقت درکار ہوگا۔اس لئے آپ کے پاس وقت بھی ہو کہ آپ اس کو اپنے اوپر لاگو کرسکیں۔اس طریقہ کار کو سمجھنے کر مریضوں کا علاج کرنے کے لئے ایک سال بہت محنت کرنی پڑے گی۔محنت کرنے کے لئے وقت درکار ہوتا ہے۔جب تک آپ کسی چیز کو دل سے نہ چاہیں، جنون کی حد تک طلب نہ کریں، اپنا پورا وقت اسے نہ دیں، اسے اولین حیثیت نہ دیں، اس کو اول ترجیح (first priority) نہ دیں گے۔اس کی طرف ہمہ تن متوجہ نہ ہو، اس کو اپنا اوڑھنا بچھونا نہ بنائیں گے، اپنی مالک، جان، وقت اور کھانا اس پر قربان نہ کریں گے، تب تک وہ چیز آپ کو نہیں ملے گی۔ہومیوپیتھک بھی ایک پیشہ اور ہنر ہے۔اس کو بھی وقت دے کر سیکھنا پڑتا ہے۔

❖ 3۔ مطالعہ:

دوستو! اس قانون سے علاج کرنے کے لئے سب سے قبل آپ کے لئے مٹیریا میڈیکا کا بھرپور مطالعہ کرنا ضروری ہے۔آپ کم از کم 41 بار مٹیریا میڈیکا کا مطالعہ اس نیت سے کریں کہ آپ کو خواص الادویہ، مرکزی علامات، اسباب، کلیدی علامات، اور ادویہ کا تقابلی جائزہ کرنا آجائے۔ مطالعہ اس حد تک کریں کہ خواب میں بھی آپ مطالعہ کر رہے ہوں۔آپ سب سے قبل کاشی رام انسائیکلوپیڈیا سے 100 مزاجی ادویہ کا کم از کم 3 بار سٹڈی کریں۔ پھر ایلن کی نوٹس سے 100 مزاجی ادویہ کا کم از کم 3 بار سٹڈی کریں۔ پھر نیش لیڈر کے مٹیریا میڈکا سے 100 مزاجی ادویہ کا کم از کم 3 بار سٹڈی کریں۔ پھر کینٹ لیکچرز سے 100 مزاجی ادویہ کا کم از کم 3 بار سٹڈی کریں۔ پھر ایسنس آف مٹیریا میڈیکا (جارج وتھالکس مٹیریا میڈیکا) سے 100 مزاجی ادویہ کا کم از کم 3 بار سٹڈی کریں۔ پھر میرے مضمون "100 مزاجی ادویہ اور کلیدی علامات" سے 100 مزاجی ادویہ کا کم از کم 3 بار سٹڈی کریں (میرا مضمون ما قبل 5 کتابوں اور میرے تجربات، مشاہدات و تحقیقات کا خلاصہ ہے)۔ساتھ یوٹیوب سے میرا 100 مزاجی ادوہ والے لیکچر بھی سنیں۔ان میں بہت کچھ ہے۔ مطالعہ کرنے کا طریقہ کار یہ ہے کہ: پہلے ایک دواء کو آہستگی سے پڑھیں، پھر سمجھیں، پھر یاد کریں، پھر دہرائیں، پھر آگے والی دواء پڑھیں۔ اگر ہو سکے تو اپنے کسی دوست کو سنائیں۔ یا دوسرا طریقہ کار یہ ہے کہ: پہلے ایک دواء کو ان تمام کتب سے پڑھیں، سمجھیں، یاد کریں، کسی دوست کے ساتھ تکرار کریں، پھر دوسری پھر تیسری علی ھذا القیاس۔ اس طرح کم از کم 3 بار پڑھیں۔ان شاء اللہ اس طرح آپ کو 100 مزاجی ادویہ خوب یاد ہو جائیں گی۔اہم باتوں کو اورنج کلر سے ہائی لائیٹ کریں۔

دوستو علم سیکھنے سے آتا ہے۔العلم بالتعلم،الحلم بالتحلم،الصبر بالتصبر-ہمارے ڈاکٹرز کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ کوئی علم گلاس میں ڈال کر پلادے۔ہمیں محنت نہ کرنی پڑے۔اس سوچ کو بدلیں، اور محنت کریں۔

❖ 4۔ کیس ٹیکنگ:

کسی بھی کیس کو حل کرنے کے لئے اس کی عمدہ اور جامع کیس ٹیکنگ کرنا بھی اشد ضروری ہے۔آج ہر سٹوڈنٹ اور ڈاکٹر کی زبان پر کیس ٹیکنگ کا لفظ موجود ہے اور وہ اس کی اہمیت سے واقف ہیں۔سب یہ چاہتے ہیں کہ ہمیں کوئی کیس ٹیکنگ سکھادے۔ مگر افسوس یہ ہے کہ ہمارے اکثر ڈاکٹرز کیس ٹیکنگ نہیں کرتے، اور وہ یہ چاہتے ہیں کہ ہمیں کیس ٹیکنگ کے بغیر ہی مریض کی درست دواء مل جائے۔یہ بہت بڑی غلط فہمی میں مبتلا ہیں۔آپ یہ یقین جانیں کہ "نصف کیس عمدہ کیس ٹیکنگ سے ہی حل ہو جاتا ہے"۔ ایک مریض کی کیس ٹیکنگ میں شروع شروع میں 3 دن لگتے ہیں۔یہ وقت کم ہوتے ہوتے 45 منٹ پر آجاتا ہے۔اس سے نیچے نہیں جاتا۔

میری آپ کو یہ نصیحت ہے کہ شروع کے چند کیس کم از کم ایک ایک ہفتے میں حل کریں۔کچھ دن کیس نوٹ کرنے میں لگائیں، کچھ دن کیس یاد کرنے میں، کچھ دن ریپرٹرائیز کرنے میں، ایک دن اس دواء کا 5 مٹیریا میڈکا سے مطالعہ کرنے میں لگائیں۔آخر میں اپنے استاد سے مشاورت بھی کریں۔اس طرح جب 21 کرانک کیس ڈیل کر لیں گے تو معاملہ بہت ہی آسان ہو جائے گا۔

کیس ٹیکنگ کے لئے میرا کیس ٹیکنگ فارم بہترین رہے گا۔آپ کو یہ میرے فیس بک پیج "کامل ہومیوپیتھک کلینک" سے مل جائے گا۔یہ فارم میرے تین سال کی محنت شاقہ ہے۔ان شاء اللہ آپ کو اس سے بہت نفع حاصل ہوگا۔

کیس خود ہی نوٹ کریں۔ مریض کو کیس ٹیکنگ فارم نہ دیں۔جب آپ کو کیس ٹیکنگ پر عبور حاصل ہو جائے تو اپنا اسسٹنٹ رکھ لیں۔

نوٹ: یہ بات خوب یاد رکھیں کہ کرانک مریض کی ایک ہی بار کیس ٹیکنگ ہوا کرتی ہے۔اس کے بعد وہ جتنی بار بھی آپ کے کلینک پر آئے گا، تو اس کی کیس ٹیکنگ نہیں ہوگی۔

بار بار ناقص کیس ٹیکنگ سے بہتر ہے کہ اپنا وقت بچائیں، اور ایک ہی بار میں تسلی شدہ کیس ٹیکنگ کر لیں۔ مریض کو ذلیل نہ کریں۔جو مریض زیادہ جلدی میں ہو، اسے "اللہ حافظ" کہیں۔

❖ 5۔ کیس لکھنا:

مریض کی دواء تک رسائی حاصل کرنے کے لئے کیس کو لکھنا اور ریکارڈ کرنا بھی ضروری ہے۔ لکھنے سے کیس ہمیشہ کے لئے یاد ہو جاتا ہے۔ریکارڈ کرنا اس لئے ضروری ہے کہ مریض کی آواز اور انداز بیان محفوظ ہو جاتا ہے۔آواز شناسائی سے بھی کیس حل ہوا کرتے ہیں۔ کیس ہمیشہ مختصر اور صاف لکھیں۔ مریض کی زبان، چہرے، اور حلق کی پکچر بنالیں، اور 2 منٹ کی ویڈیو بھی بنالیں۔

❖ 6۔مریض کی سمجھ:

اپنی قابلیت کو بڑھانے اور بہترین کلاسیکل ڈاکٹر بننے کے لئے مریض کو یاد کرنا اور سمجھنا اشد ضروری ہے۔ مریض کی بیان کردہ ہر بات کو دوسری بات کے ساتھ ملانا،اور ترتیب دینا ضروری ہے۔ شروع شروع میں ایک ایک مریض کو سمجھنے میں ایک ایک دن لگتا ہے۔جب آپ 21 مریضوں کو سمجھ جاتے ہیں تو معاملہ بہت آسان ہو جاتا ہے۔ مریض کی بیان کردہ تمام علامات کو حفظ کرنا، پہلے ایک سال اشد ضروری ہوتا ہے۔آپ یہ بات اچھی طرح سے یاد کر لیں کہ مریض کی علامات کو یاد کرنا فضول نہیں ہے۔ آپ مریض کی نہیں بلکہ ایک ہومیوپیتھک دواء کی علامات کو یاد کر رہے ہیں۔جب اس کی مزاجی دواء مل جائے گی تو اس دواء میں مریض کی بیان کردہ اکثر علامات کا ذکر ہو گا۔آپ دیکھ کر حیران ہوں گے کہ مریض اور دواء کی علامات ایک جیسی ہی ہیں۔اس طرح ایک دواء یاد ہو جائے گی۔ جب آپ کو 100 مزاجی ادویہ یاد ہو جائیں گی تو آپ کی محنت بہت کم ہو جائے گی۔اب مریض کو یاد کرنے کی بالکل ضرورت نہ ہو گی۔

دوستو یہ بات یاد رکھیں کہ کسی بھی دواء کی حقیقی سمجھ اس وقت حاصل ہوتی ہے جب آپ اس دواء کے پیدائشی مستقل پرانے 5 مریض سے ملیں گے،اور اس کا کیس نوٹ کریں نہ کریں۔آپ ادویہ کو کتابوں سے زیادہ مریضوں سے سمجھنے کی کوشش کریں۔اگر یہ طریقہ اختیار کریں گے تو آپ ہومیوپیتھک کے لیڈر اور لیجنڈ بن جائیں گے،ان شاء اللہ۔ پھر آسانیاں ہی آسانیاں ہوں گی۔

❖ 7۔ریپرٹرائزیشن:

مریض کو سمجھنے کے بعد مریض کے کیس کو ریپرٹرائز کرنے کا مرحلہ آتا ہے۔اس وقت آپ کے لئے سب سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ آپ کینٹ ریپرٹری کا اسلوب تحریر کو جانتے ہوں اور ہر باب میں کیا کیا لکھا ہے، وہ بھی جانتے ہوں۔ یہ جاننے کے لئے آپ کو کینٹ ریپرٹری کا مکمل مقدمہ اور بعد میں جو ابواب لکھے ہیں،ان کا طریقہ کار جاننا ہو گا۔ کم از کم 3 بار اسے پڑھ لیں۔

اب آپ مریض کی کلیدی علامات اور اہم اہم علامات پر ایک دائرہ بنا دیں۔کلیدی علامت سے مراد وہ علامت ہے جو ہمارے ذہن کو کسی ایک دواء کی طرف لے جائے۔اہم علامت وہ ہوتی ہے جو ہماری کسی دواء کی مرکزی یا کلیدی علامت ہو اور ہماری کتابوں میں اس پر بہت فوکس کیا گیا ہو، جیسا کہ مریض کا انتہائی ترتیب پسند ہونا (یہ نکس وامیکا کی مرکزی علامت ہے)، یا انتہائی صفائی پسند ہونا (یہ آرسینکم البم کی مرکزی علامت ہے)، یا انتہائی منفی سوچ کا مالک ہونا (یہ سلفر کی کلیدی علامت ہے)، مریض کا میٹھے کا شیدائی ہونا (یہ ارجنٹم کی کلیدی علامت ہے)، مریض کا نمک کا شیدائی ہونا (یہ نیٹرم میور کی کلیدی علامت ہے)، مریض کا کتے کی طرح گوشت کا شیدائی ہونا (یہ ہائیڈروفوبینم کی کلیدی علامت ہے)، تمام تکلیفات کا حرکت سے زیادہ ہونا (یہ برائی اونیا کی کلیدی علامت ہے)، تمام تکلیفات کا حرکت سے کم ہونا (رسٹاکس کی کلیدی علامت ہے)، مریض کا ناقابل ہضم اشیاء کو کھانا (سائیکوٹا کی اہم علامت ہے)۔ مریض کا حاسد ہونا (اپیس کی)، اور مغرور ہونا (پلاٹینم کی) اہم علامت ہے۔ مریض کو پیاس نہ لگنا پلساٹیلا کی اہم علامت ہے۔

اگر 100 مزاجی ادویہ کی کلیدی علامات اور اہم علامات کو جاننا ہے تو میرا 100 مزاجی ادویہ والا مضمون کم از کم 11 بار پڑھیں۔ وہ اسی کتاب کے اخر میں ہے۔

❖ 8۔ گروپ بندی:

جب اہم علامات کی نشاندہی ہو جائے تو کسی ایک علامت کو پکڑ کر اس پر موجود تمام ادویہ کے گروپ نکالیں۔ جیسا کہ ناقابل ہضم اشیاء کھانے پر جتنی ادویہ موجود ہیں تو آپ ان کو کیس کے آخر میں لکھ لیں۔ یہ گروپ آپ کو کسی ریپرٹری سے ملے گا۔ میں کینٹ ریپرٹری استعمال کرتا ہوں۔ گروپ بناتے وقت اس بات کا خیال رکھنا ہے کہ گروپ میں صرف 100 مجرب مزاجی ادویہ ہی شامل ہوں۔ باقی سب ادویہ کو چھوڑ دیں۔

❖ 9۔ کلی مماثل دواء تک رسائی:

جب گروپ تیار ہو جائے، تو آپ نے اس گروپ کی چھانٹی کر کے اس ایک دواء تک پہنچنا ہے، جو مریض کی حقیقی بالمثل دواء بنتی ہے۔ وہ ہمیشہ ایک ہی ہوتی ہے۔ان تمام ادویہ کا کسی جامع مٹیریا میڈیکا سے مطالعہ کریں۔ جن جن ادویہ کی مرکزی علامات،اطراف،اور گرمی و سردی کے اعتبار سے مزاج متضاد ہوتا جاتا ہے، ان کو نکالتے جائیں۔ جو آخر میں ہو، وہ ہی مریض کی دواء ہو گی، اور اسے چیک کرنا ضروری ہوتا ہے۔مثلا: اگر مریض کی آپ نے کسی ایک اہم علامت پر 10 ادویہ نکالیں ہیں تو ان آپ دیکھیں کہ اگر آپ کا مریض دائیں جانب والا ہے تو آپ بائیں جانب والی تمام ادویہ کو نکال دیں۔اگر آپ کا مریض سرد مزج ہے تو آپ گرم مزاج ادویہ کو نکال دیں۔ آخر میں جو ادویہ بچیں ان کی

مرکزی علامت پر غور کریں، اور جس جس دواء کی مرکزی علامت آپ کے مریض میں موجود نہیں اس دواء کو نکال دیں۔ اس طرح آخر میں صرف ایک ہی دواء بچے گی۔ وہ مریض کی اصل دواء ہو گی۔

❖ 10۔ تصدیق کا عمل:

اب جو دواء نکل آئے اس دواء کا کسی مٹیریا میڈیکا سے اچھی طرح سے آرام و سکون سے مطالعہ کریں۔ اگر اکثر علامات بالکل ہیں، دو یا تین ہی متضاد علامات ہیں، اور آپ کا دل خوشی سے باغ باغ ہو رہا ہے، تو آپ درست دواء تک پہنچ چکے ہیں۔ شفاء رب ذوالجلال کے دست قدرت میں ہے۔

❖ 11۔ چہرہ اور مزاج شناسائی:

جب دواء نکل آئے تو اللہ کا نام لئے کر دواء دیں۔ 72 گھنٹے یا سات دن بعد چیک کریں، اگر مریض 10 فیصد تک ٹھیک ہے، تو یہ مریض اس دواء کا دائمی اور مستقل مریض ہے۔ یہ دواء اس کی مزاجی دواء ہے۔ ایک دواء جو آپ نے کتاب میں پڑھی ہے۔ ایک سامنے بولتی ہوئی دواء ہے جس کو آپ نے ابھی جانا ہے۔ اب آپ مریض کی بیان کردہ علامات اور مٹیریا میڈکا میں لکھی علامات کو یاد کریں۔ اس انسان کے چہرے، نین نقش، بولنے کا انداز، آپ کے ساتھ رویہ، اور بقیہ سب باتیں یاد کریں۔ اس طرح آپ کو ایک دواء بہت ہی عمدہ طریقہ سے خوب یاد ہو چکی ہے۔ اب دوبارہ جب کبھی اس دواء کا کوئی دوسرا مریض آئے گا تو آپ کے لئے بہت ہی آسانی ہو گی۔ جب آپ اس ہی دواء کے کم از کم 5 مریض دیکھ لیں گے تو آپ اس مزاج کے انسانوں کے چہرہ شناس بن جائیں گے۔ اب آپ کو اس دواء کے بارے میں پڑھنے اور اس قسم کے مریضوں کے کیس میں سر کھپائی کرنے کی بالکل ضرورت نہیں۔ ایک بار اس دواء کو ایسے یاد کریں کہ دوبارہ زندگی میں اس دواء کو پڑھنے کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ میرا بنیاد میتھڈ "چہرہ شناسائی" ہے۔ اس کو حاصل کرنے کے لئے بہت محنت کرنی پڑی ہے، مگر جب یہ حاصل ہو جاتا ہے تو تمام محنتیں ختم ہو جاتی ہیں اور مریضوں کی لائنیں لگ جاتی ہیں۔

❖ اہم ترین بات:

دوستو یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ یہ اس وقت تک ہے جب تک آپ 100 کیس مکمل تسلی سے ڈیل نہیں کر لیتے۔ جب آپ نے 100 کیس ڈیل کر لئے اور اکثر کیسوں میں کامیاب ہوئے تو آپ کا طریقہ کار بدل جائے گا۔ وہ اس طرح کہ کیس کو مکمل نوٹ کرنے کے بعد آپ سب سے قبل یہ دیکھیں گے کہ کیا میں نے اس جیسی شکل و صورت والا انسان اپنی فیملی، اپنی دوستو اور اپنے مریضوں میں دیکھا ہے یا نہیں؟ اگر دیکھا ہے تو اس کی وہ ہی دواء ہو گی جو اس جانے ہوئے کی دواء ہے۔ (اس کو چہرہ شناسائی سے کیس حل کرنا کہتے ہیں)۔

اگر چہرے سے معلوم نہ ہوسکے تو آپ اس کی زبان کو چیک کریں گے۔ جب آپ زبان دیکھیں گے تو یاد کریں گے کہ ایسی رنگ اور زبان کی بناوٹ والی انسان میں نے پہلے دیکھا ہے یا نہیں؟ اگر دیکھا ہے اور جو دواء ذہن میں آئی ہے، اس کی کچھ اہم علامات مریضوں میں موجود ہے، اس مریض کی بھی وہ ہی دواء ہو گی، جو دواء پہلے مریض کی تھی۔ اس کو زبان شناسائی کہتے ہیں۔

اگر زبان سے معلوم نہ ہوا تو آپ اس کا انداز کلام پر غور کریں گے۔ آپ یاد کریں گے کہ ایسا انداز کلام میں نے پہلے کسی انسان کا سنا ہے یا نہیں؟ اگر سنا ہے تو اس کی جو مزاجی دواء بنتی تھی اس کی بھی وہ ہی دواء ہو گی۔ مگر ان تینوں صورتوں میں کچھ علامات کی تصدیق کرنا ضروری ہوتی ہے۔ ایسا نہ ہو کہ آپ کی چہرہ شناسائی، زبان شناسائی یا طرز کلام شناسائی میں غلطی ہو جائے۔ یہ تین طریقے بہت تیز ہیں۔ ان سے بہت جلدی کیس حل ہو جاتا ہے۔ یہ اصل کامیابی ہے۔ اگر ان تینوں طریقوں سے بھی مریض کا مزاج معلوم نہ ہوسکے تو چوتھا طریقہ یہ ہے کہ مریض کی علامات میں سے کوئی ایسی علامت نکالیں جو 100 ادویہ میں سے کسی ایک میں ہی ہو۔ اس کو منفرد اور کلیدی علامت کہتے ہیں۔ جو دواء نکلے اس کی بقیہ علامات کو مریض کی علامات سے ملا کر چیک کریں۔ اگر بالکل ہیں تو آپ کلیدی علامت کی مدد سے ٹھیک پہنچے ہیں۔ اگر آپ 100 ادویہ کو 100 کیسوں کی مدد سے جان چکے ہیں تو آپ کو اپنے موجودہ کیسز میں ضرور مل جائے گی۔ اسے کلیدی علامت سے کیس حل کرنا کہتے ہیں۔

اگر آپ کا علم، تجربہ، مشاہدہ بہت ہی کم ہے تو ان چاروں سے کیس حل نہ ہوسکے گا۔ تو آپ کو اب پانچواں ہی طریقہ کار اپنانا ہو گا۔ وہ اہم علامت پر گروپ بندی کا طریقہ کار ہے۔ اس کا اوپر مکمل ذکر ہو چکا ہے۔ یہ پانچواں طریقہ کار شاگردوں اور مبتدئین کا ہے۔ پہلے چار طریقے استادوں اور تجربہ کار لوگوں کے ہیں۔ ان شاء اللہ، اگر آپ گروپ بندی والے طریقہ کار سے کم از کم 100 کیس ڈیل کر لیں گے تو آپ میں بھی چہرہ، زبان، انداز کلام، اور منفرد علامات سے کیس کو فوراً حل کرنا آجائے گا۔ ہمت نہ ہاریں۔

نیز یہ بھی یاد رکھیں کہ ان تمام طریقوں سے مقصود مریض کی مزاجی دواء تک رسائی ہے۔

یہ گیارویں والی سرکار غوث الاعظم رضی اللہ تعالی عنہ کے نام مبارک پر 11 نکات پر مشتمل Mood Method ہے۔ Mood Method کی انتہاء چہرہ شناسی ہے۔ ادویہ کو کتابوں سے کم اور ان ادویہ کے دائمی مریضوں سے زیادہ سمجھنے کی کوشش کریں۔ یہ اصل کامیابی اور سب سے بڑا شارٹ کٹ راستہ ہے۔ اللہ آپ سب کو نصیب کرے۔

کرانک کیس میں مریض کے لئے دواء کا انتخاب کس کس بنیاد پر کیا جائے گا اور کتنی ادویہ کا انتخاب ہوگا؟

میرے دوست! میرے یہ بات خوب یاد رکھیں کہ: کرانک امراض میں 80% دواء کا انتخاب مریض کی مزاجی دواء کا ہی ہوتے ہیں۔ زیادہ تر کرانک امراض مزاجی دواء سے ہی ٹھیک ہوتے ہیں۔ 15% بخار کی ادویہ کا انتخاب ہوتا ہے۔ باقی 5% چوٹ، موروثی امراض، میازم، ایلوپیتھک ادویہ کے اثرات بد وغیرہ کی ادویہ استعمال ہوتی ہیں۔ یہ سب سے بڑی گر کی بات ہے۔ اسے ہمیشہ یاد رکھیں۔ میرے اس بات کو سونے کے حروف سے لکھ کر اپنے کلینک میں لگا دیں۔

دوسری اہم بات یہ بھی یاد رکھنا کہ تقریباً ہر کیس میں سائیکو سس میازمیٹک ادویہ ہیپر سلف، آرنیکا، رسٹاکس، ٹیوبر کولینم، نیٹرم میور، کارسینو سینم، تھوجا کا انتخاب ہوتا ہے۔ پھر نظام انہظام کو درست کرنے کے لئے سوراء میازمیٹک ادویہ: سلفر، کلکیریا کارب، گریفائٹس، آئرس کا بھی انتخاب ہوتا ہے۔

تیسری اہم ترین بات یہ ہے کہ: مریض سے غم اور صدمہ کے بارے میں ضرور معلومات لے لینا۔ اکثر کرانک کیسوں میں نیٹرم میور کی ضرورت پڑتی ہے۔

نیز کرانک کیس میں مزاجی دوا کے ساتھ کچھ اور بھی ادویہ کا استعمال ضرور ہوتا ہے۔ صرف مزاجی دوا سے مکمل شفا ممکن نہیں ہوتی ہے۔ وہ اس لئے کہ جب مریض میں کوئی ایسا مرض موجود ہے، جو مزاجی دوا کے دائرہ کار سے خارج ہے، تو مزاجی دوا اس مرض کو ٹھیک نہیں کرسکے گی۔ اس کے لئے اس مرض کے ساتھ مماثلت رکھنے والی دوا کا انتخاب بھی ضروری ہے۔ کرانک مرض لے کر دو قسم کے مریض آتے ہیں۔ ۱: وہ مریض جو اس مرض کے ساتھ اور بھی امراض، تکلیفات، درد اور مسائل کا ذکر کرتا ہے۔ ۲: وہ جو یہ کہتا ہے کہ ڈاکٹر صاحب میری بس اس مرض کا علاج کر دیں، باقی کو چھوڑ دیں۔ ہمیں ان دونوں قسم کے مریضوں کا مکمل علاج کرنا پڑتا ہے۔ جیسا کہ ایک مریض کہتا ہے کہ میرا صرف فسچولہ ٹھیک کر دیں، باقی سب کو رہنے دیں۔ آپ جب کیس نوٹ کرتے ہیں، تو آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ اسے بچپن سے چانا ٹائیفائیڈ بخار ہے، اس کی زبان رسٹاکس کی طرف بھی اشارہ کرتی ہے، اس کا گلا ہیپر سلف کی طرف توجہ مبذول کرواتا ہے، آپریشن ہونے کے بعد سے اب تک اسے بار بار لو بی پی بھی ہو رہا ہے جو آرنیکا کے استعمال کو لازم کرتا ہے، اس کی فیملی میں ٹی بی اور کینسر بھی موجود ہے جو ٹیوبر کولینم کوچ اور کارسینو سینم کے استعمال کو ضروری کرتا ہے۔ اس طرح ایک کیس میں مزاجی دوا کے ساتھ ٹیوبر کولینم، کارسینو سینم، رسٹاکس، ہیپر سلف، آرنیکا کا استعمال لازم ہو جاتا ہے۔ نیز اگر مریض میں اگر کوئی دبا ہوا پرانا غم موجود ہے جس کی وجہ سے وہ ڈپریشن کا مریض بنا ہوا ہے تو ان تمام ادویہ کے ساتھ نیٹرم میور کی بھی ضرورت پڑے گی۔

لہٰذا ہر کرانک مریض کے لئے مزاجی دوا کا انتخاب سب سے پہلے کریں۔ پھر اگر فیملی میں ٹی بی یا کینسر یا بواسیر یا مسے کی ہسٹری ہے تو ٹیوبر کولینم کوچ، کارسینو سینم، اور تھوجا کا بھی انتخاب کریں۔ پھر اگر گلا پکا ہوا ہے، تو ہیپر سلف کو منتخب کریں۔ اگر زبان پر رسٹاکس کی علامات موجود ہیں، تو رسٹاکس کا بھی انتخاب کریں۔ اگر مریض کی ہسٹری میں دبا ہوا پرانا غم اور پرانی دردناک یادیں موجود ہیں، جس کی وہ سے کوئی بھی پریشانی والی خبر آجانے کے بعد ذہن سے وہ نکلتی ہیں نہیں، دل اکثر افسردہ رہتا ہے، بلاوجہ غمگین رہنے کی عادت ہیں، تو نیٹرم میور کو بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اگر مریض میں خون کی کمی، ٹانگوں میں بے چینی اور بار بار لو بی پی ہونے کا رجحان موجود ہے تو آرنیکا 1M دینی ہی ہوگی۔ اگر مریض کو کچھ سالوں پہلے چوٹ لگی ہے اور ہر سال موسم سرماں میں وہ درد لوٹ کر واپس آتا ہے، تو مگنیشیا فاس کو کیسے ترک کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح اگر نظام انہضام بہت خراب ہو چکا ہے اور سینہ میں جلن رہتی ہے، صبح بھوک جلدی نہیں لگتی، یا روزہ رکھنا مشکل ہوتا ہے تو سلفر، کلکیریا کارب، گریفائٹس، چیلیڈونیم کا انتخاب کریں۔ زیادہ تر کیسوں میں سلفر ہی کافی ہوتی ہے۔ اس طرح ایک ہی کرانک کیس میں 10 کے قریب ادویہ کا شروع میں ہی انتخاب ہو جائے گا۔ امید ہے کہ آپ کو اس نکتہ کی سمجھ آگئی ہوگی۔ جب آپ اس طریقہ سے مریض کا علاج کریں گے، تو مریض کو کلی شفاء حاصل ہوگی۔ اسی شفاء کو پوری دنیا تلاش کر رہی ہے۔ اس میں محنت بہت، اجر بے شمار اور طویل وقت درکار ہے۔ اللہ تعالی ہم سب کا حامی و ناصر ہو۔

جو مریض بہت زیادہ کام کرتا ہو اس کی غذاء میں طاقت ور اشیاء کو شامل کرنا اشد ضروری ہے ورنہ وہ شفاء یاب کبھی بھی نہیں ہوگا۔ بادام، اخروٹ، کاجو، پستہ، چلغوزہ، مونگ پھلی، چار مغز کو برابر وزن میں لے کر، ایک مٹھی میوے آدھا کلو خالص دودھ کے ساتھ رات کے کھانے کے دو گھنٹے کے بعد ہر روز کھانے ہیں۔ صبح روٹی پر دیسی گھی لگا کر کھانا ہے۔ ہفتہ میں دو بار چھوٹا گوشت کھانا ہے۔ ایک بار مچھلی کھائیں ہے۔ مہینہ میں ایک بار دیسی مرغی کھائیں۔ برائلر مرغی، بوتل، تلی ہوئی چیزوں سے، برگر، شوارمے، پیزہ، معدہ کی بنی اشیاء، تمام بیکری ایٹم، ٹکیاں ٹافیاں، چاکلیٹ، پیکٹ والا دودھ، زیادہ میٹھے اور چینی سے، گھی اور آئل سے، بازاری کھانوں سے پرہیز کریں۔ قدرتی اشیاء کھائیں، زیادہ بہت یہ ہے کہ گھر کی اگی ہوئی سبزیاں اور پھل کھائیں۔ مناسب کھائیں، بہت زیادہ نہ کھائیں، بہت کم بھی نہ کھائیں، اعتدال پر رہیں۔ ہر روز دو بوائل انڈے دودھ کے ساتھ صبح ناشتہ میں ضرور کھائیں، اگر موافق ہو تو، ورنہ اپنا علاج کروائیں۔ انگریزی ادویہ، کشتہ جات، اور ہومیوپیتھک کی ہائی پوٹینسی ادویہ سے دور رہیں۔ خالی پیٹ سیب کا

استعمال بھوک اور حافظہ کو بڑھاتا ہے۔ ہر روز ایک گھنٹہ واک ضرور کریں یا جم جائیں۔ 8 گھنٹے کی نید ضرور پوری کریں۔ ہفتہ میں ایک دن ضرور چھٹی کریں۔ دن کو قیلولہ ضرور کریں۔ کام 8 گھنٹے سے زیادہ نہ کریں۔ بالکل فارغ بھی نہ رہیں۔ کچھ وقت اپنے لئے اور اپنی فیملی کے لئے بھی نکالیں، بہت زیادہ کام کا نتیجہ بھی نقصان دہ ہوتا ہے۔ زیادہ جماع اور مشت زنی سے پرہیز کریں، ہفتہ میں ایک بار جماع کافی ہوتا ہے۔ اپنی جنسی طاقت کو بحال رکھنے کے لئے دیسی گھی سالن میں دو چمچ ڈال کر کھائیں اور ناریل کے تیل کی عضو پر نہانے کے بعد پانچ منٹ ہلکی ہلکی مالش کرنا ضروری ہے۔ ہر کام میں اعتدال اور میانہ روی اختیار کریں۔ زیادہ کھانے سے پیٹ خراب ہو جائے تو دو دن فاقہ کریں۔ ایسی غذا کھانے اور ایسا کام کرنے سے پرہیز کریں جس سے آپ کو بخار ہو، یا پیٹ خراب ہو، یا کوئی بھی تکلیف ہو۔ بدپرہیزہ انسان کبھی بھی شفایاب نہیں ہوتا۔ یہ بنیادی عام اصول حفظان صحت تھے۔ اس موضوع پر تفصیلی بات پھر کبھی ہوگی۔ ان شاء اللہ۔

میں جب اپنے آپ میں سستی یا منفی سوچ دیکھتا ہو تو موٹیویشن سپیکرز کو سنتا ہوں۔

یہ میری زندگی کی تحقیقات میں سے سب سے اہم تحقیق اور ریسرچ ہے کہ کرانک کیس میں مریض کے لئے چند بنیادوں پر دواء کا انتخاب ہوگا۔ وہ بنیادی اسباب جن کی بنیاد پر کرانک مریض کے لئے ادویہ کا انتخاب ہوگا: خون کی کمی، گلے کی خرابی، ٹی بی کے اثرات کی موجودگی اور میازم انفیکشن کی موجودگی، جنسی کمزوری، ڈپریشن، نظام انہضام کی خرابی پر سوراء میازم ادویہ، سوزاک، پرانی چوٹ، کمر میں ایلوپیتھک انجیکشن کے اثرات بد، ٹائیفائیڈ بخار کی ہسٹری، اور مستقل موجود مزاج۔

❖ ان سب اسباب کی تفصیل یہ ہے:

۱۔ اگر چہرے پر سرخی موجود نہیں یا ہونٹ سیاہ ہیں یا مکمل ٹانگوں میں رات کو کبھی کبھی بے چینی ہوتی ہے یا کبھی کبھی لو بی پی ہو جایا کرتا ہے یا کسی سبب سے مریض کا خون ضائع ہو چکا ہے یا خود کسی کو خون دیا ہے یا گھبراہٹ اور بے چینی کی وجہ سے موت کا ڈر لگ رہا ہے، نیز چلنے کو دل کر رہا ہے تو آرنیکا کا انتخاب لازمی ہوگا۔

نوٹ: سر کے گنجا پن ختم کرنے اور دوبارہ بال واپس آلانے کے لئے کوکونٹ آئل میں آرنیکا Q کے پانچ قطرے ڈال کر ہر روز صبح بالوں پر لگانے سے 1 سال میں مکمل قدرتی بال واپس آجائیں گے، وہ بال بھی واپس آجائیں گے جن کے سوراخ بند ہو چکے ہیں۔ یہ میرا مجرب نسخہ ہے۔ ان شاء اللہ، انسانیت کو اس سے بہت فائدہ ہوگا۔ آزمائیں اور اپنا گنجا پن ختم کر دیں۔ دعاؤں میں یاد رکھیں۔ ٹرانسپلانٹ کروا کر اپنے پیسے ضائع نہ کریں۔ میں نے جو بتایا ہے وہ ایک قدرتی ہومیوپیتھک ہیئر ٹرانسپلانٹ ہے۔

۲۔ اگر گلا پکا ہوا ہے، دیکھنے سے وہ مٹیالا زرد، پیپ کا سا لگتا ہے، یا اکثر کھانسی رہتی ہو یا جسم میں کسی جگہ پیپ پڑی ہو یا دانتوں کی جڑوں میں پیپ پڑی ہو تو ہیپر سلف کا انتخاب ضرور ہوگا۔

۳۔ اگر زبان نوک سے سرخ اور مثلث ہو، پیچھے سے سفید چمکدار دانے دار ہو یا بار بار کڑل پڑ جاتی ہو یعنی نس پر نس چڑھ جاتی ہو یا تھکاوٹ سے اکثر دونوں رانوں کے اوپر لمبائی میں کھنچاؤ والا درد رہتا ہو تو رسٹاکس کا انتخاب ضرور ہوگا۔

۴۔ اگر مریض کو زندگی میں کبھی ٹی بی ہو چکی ہے، یا اس کے والدین اور فیملی میں ٹی بی موجود ہے یا بار بار گلا خراب ہونے کا رجحان ہے یا بار بار بخار ہونے کا رجحان موجود ہو، یا دوڑنے سے جلد ہانپنے لگتا ہے یا مریض کو دمہ ہے یا خراٹے لینے کا مرض ہے یا گروتھ میں کمی ہے یا جسم کا کوئی عضو چھوٹا رہ گیا ہے یا مریض کو فسچولہ یا فشر ہے تو ٹیوبر کولینم کا انتخاب لازمی ہوگا۔

۵۔ اگر مریض نے ماسٹربیشن سے یا کثرت جماع سے یا بہت زیادہ احتلام سے اپنی رطوبات زندگی (منی) کو ضائع کیا ہے اور اس کے اثرات بدظاہر ہو چکے ہیں تو ڈمیانہ اور اشوکا کا انتخاب ضرور ہوگا۔ ساتھ ایک مٹھی پھول مکھانے آدھا کلو دودھ میں ڈال کر اور دیسی گھی بھی دو چمچ سالن میں دال کر کھانے کو کہنا۔

نوٹ: اگر مشت زنی سے یا کسی وجہ سے مریض کے عضو تناسل کا سائز چھوٹا رہ گیا ہے، تو ایک ناریل کی تیل کی چھوٹی بوتل لیں، اس میں آرنیکا Q کے 5 قطرے ڈالیں، رات سونے سے قبل اس تیل سے پانچ منٹ آہستگی سے مارش کر کے سو جانے سے عضو تناسل کا سائز بڑھ جائے گا، منی کی مقدار بھی زیادہ ہوگی، تناؤ بھی زیادہ ہوگا، عضو تناسل کی رنگت بھی سرخی مائل چمکدار ہوگی، نامردگی بھی ختم ہوگی، ٹائمنگ بھی بڑھے گی، بے اولادی بھی ختم ہوگی، اور تمام مردانہ امراض ختم ہوں گی۔ یہ انتہائی قیمتی نسخہ ہے۔ بے شمار لوگوں کی تلاش ہے۔ بے شمار شادی شدہ مردوں کی ضرورت اور عزت ہے۔ بہت سے مریضوں کا مجرب نسخہ ہے۔ یہ نسخہ صرف سنی سنائی اور لکھی ہوئی بات نہیں، بلکہ تجربہ سے اس کی صداقت ثابت ہو چکی ہے۔ یہ نسخہ میں 7 سال کی تلاش کے بعد ملا اور آپ کو فری میں دے دیا۔ اس نسخہ کی قدر کریں۔ اس نسخہ کا فائدہ اکثر پہلے دن ہی نظر آجاتا ہے۔ اس کا اجر اللہ تعالی اپنی جناب سے دے گا۔ دعاؤں میں یاد رکھیں۔

ایگنس کاسٹس 200 کی بھی ہر 10 دن بعد ایک ڈوز دیں۔

۶۔ اگر مریض ڈپریشن کا شکار ہے، اس کی زندگی میں کوئی بہت بڑا غم یا صدمہ گزرا ہے یا زبان بالکل سفید تہہ والی ہے یا زبان کے درمیان کٹ لگا ہے یا زبان بالکل صاف ہے یا کوئی بھی پریشانی یا ڈر والی بات جب آجاتی ہے تو ذہن سے نکلنے کا نام نہیں لیتی یا رات سونے کے وقت بہت سے خیالات ذہن کو پریشان کرتے ہیں یا گدی میں اکثر درد

رہتا ہے یا نمک بہت زیادہ کھانے کو دل کرتا ہے یا میٹھا زیادہ کھانے سے بی پی لو ہو جاتا ہے یا سر کے بار گر گئے ہوں یا داڑھی کے بال قبل از وقت سفید ہو چکے ہوں تو نیٹرم میور کا انتخاب لازمی ہوگا۔ وہ ان تمام خرابیوں کو ختم کر دے گی۔ ان شاء اللہ۔

۷۔ اگر مریض کی فیملی میں کسی کو کینسر ہو چکا ہے یا مریض کے جسم میں کسی جگہ پر بے درد گلٹی موجود ہے یا مریض انتہائی ناامید اور مایوسی کی حالت میں ہے یا اس کا زخم جلدی نہیں بھرتا ہے یا کوئی لاعلاج بیماری میں مبتلاء ہے جس میں درست منتخب شدہ مماثل دواء بھی اچھی طرح کام نہیں کرتی تو کارسینوسینم 200 کا انتخاب ضرور ہوگا۔

۸۔ اگر مریض کے چہرے پر یا جسم کے کسی بھی حصہ پر غیر ضروری بال ہیں یا مریض کے جسم پر کسی جگہ سیاہ مسے ہیں یا مریض کے والدین میں سے کسی ایک کے جسم پر سیاہ مسے تھے یا مریض کا ہر بار کھانا کھانے کے بعد پیٹ خراب ہو جاتا ہے یا مریض کو بواسیر ہے یا مریض پر غلبہ شہوت ہے یا اسے بار بار احتلام ہوتا ہے تو تھوجا کا انتخاب لازمی ہوگا۔

۹۔ اگر سینہ میں تیزابیت ہے یا بھوک اور پیاس کم لگتی ہے یا جسم پر سرخ سرخ خارش دار چٹے بنتے ہیں یا مریض گرم چیز کھا نہیں سکتا تو سلفر کا انتخاب لازمی ہوگا۔ کبھی ساتھ کلکیر یا کارب، گریفائٹس اور چیلیڈونیم بھی ایڈ کرنی پڑتی ہے۔ خالی پیٹ سیب، صبح کو دہی کے ساتھ ایک چمچ اسپغول کا چلکا اور دوپہر کو سلاد بھی کھانے کو کہیں۔ بہت زیادہ مرچ، مصالہ، اور نمک والے کھانوں سے پرہیز کریں۔ صبح شام سالن میں دو چمچ دیسی گھی بھی ڈال کر کھائیں۔

۱۰۔ اگر مریض کو سوزاک ہوا ہے اور اسکی وجہ سے جسم کے اکثر اعضاء میں درد رہتا ہے، گردن کی دائیں جانب درد رہتا ہے یا خصیوں کے نیچے خارش ہوتی ہے، قبض رہتی ہے یا مریض نے زنا کیا اور اس کے بعد تکلیفات شروع ہوئی تو توبہ واستغفار کے بعد میڈورینم کا انتخاب ضرور ہوگا۔

۱۱۔ اگر زندگی میں کبھی کسی جگہ چوٹ لگی، اس کا درد ابھی بھی باقی ہے تو مگنیشیا فاس کا انتخاب ضروری ہوگا۔

۱۲۔ اگر مریض کی ریڑھ کی ہڈی میں ایلوپیتھک انجیکشن لگا ہے اور اس کا درد ابھی بھی باقی ہے تو ہائی پیریکم کا انتخاب ضروری ہوگا۔

۱۳۔ اگر مریض کو زندگی میں کبھی ٹائفائیڈ بخار ہو، وہ بار بار ان ہی علامات کے ساتھ لوٹ کر آتا رہتا ہے تو بخار کے دنوں کی علامات کے مطابق ٹائفائیڈ بخار کی ادویہ میں سے کسی ایک دواء کا انتخاب ضرور ہوگا۔

۱۴۔ ہر انسان کا ایک بنیادی پیدائشی مزاج ہوتا ہے اور بعض کا ٹائیفائیڈ کے بعد ٹائیفائیڈ والا مزاج بن جاتا ہے تو مریض کی تمام دماغی علامات کو مد نظر رکھتے ہوئے، اس کی مزاجی دواء کا انتخاب لازمی ہوگا۔ وہ مزاجی دواء 20% مریضوں میں ٹائیفائیڈ کی دواء ہوتی ہے۔ مزاجی ادویہ 100 ہیں۔ مزاجی دواء کا انتخاب سب سے مشکل ہوتا ہے۔ مزاجی دواء کا انتخاب سب سے آخر میں کیا جاتا ہے۔ پہلے تمام رکاوٹوں، بخار، چوٹ، معدہ کی خرابی اور میازم کو ختم کیا جاتا ہے۔

یہ مختصر جامع اور بنیادی وضاحت تھی۔ مزید وضاحت میری کتاب "صابری مٹیریا میڈیکا" کے مختلف مقام پر اور ان ادویہ کے تعارف میں موجود ہے۔ وہاں سے پڑھ لیں۔ اس بک کا ڈونلوڈ لنگ میری فیس بک پروفائل کے شروع میں لگا ہوا ہے۔

یہ مضمون صرف اللہ تعالی کی روحانی مدد سے لکھا گیا ہے۔ یہ میری زندگی کا سب سے قیمتی مضمون ہے، اگرچہ مختصر ہے۔ اس سے بے شمار ڈاکٹروں کے لاتعداد کیس حل ہوں گے۔ ان شاء اللہ، فضلہ خدا، اس سے قیامت تک انسانیت کو نفع ہوگا۔ اللہ تعالی دونوں جہانوں میں اس سے مجھے اور آپ کو فائدہ دے۔ آمین بجاہ النبی الکریم صلی اللہ علیہ وسلم۔

کیس کو حل کرنے کے کچھ طریقوں کا بیان

امراض کے نام پر دواء تلاش کرنا

یہ طریقہ اس طرح ہے کہ : مریض کی بیماری کو لے کر یہ دیکھا جائے کہ یہ بیماری کن کن ادویہ میں موجود ہے۔ ان میں سے جو دواء مریض کی علامات کے مطابق ہو اسے دیا جائے۔ اس کے لئے نسخہ جاتی کتابوں کی ضرورت پڑتی ہے۔

یہ وہ طریقہ کار ہے جس کو میں نے سب سے قبل استعمال کیا تھا۔ ہر سٹوڈنٹ اور ڈاکٹر شروع میں اس ہی طریقہ کو استعمال کرتا ہے۔

یہ طریقہ ہومیوپیتھی اصول اور فلاسفی کے بالکل خلاف ہے۔ آج کل جو نسخہ جاتی کتابیں لکھی جا رہی ہیں، ان کا تعلق اس ہی طریقہ کے ساتھ ہے (وہ کتابیں جس میں یہ لکھا جاتا ہے کہ اس بیماری پر فلاں دواء کام کرتی ہے)۔ میں نے بھی 3 نسخہ جاتی کتابیں خریدیں تھی۔ دو کیس حل کرنے کے بعد جب فلاسفی کا مطالعہ کرنے کے بعد مجھے معلوم ہے کہ طریقہ کار غلط ہے، تو ان نسخہ جاتی کتب کو ردی میں دے دیا۔ میرے پاس ایک بھی نسخہ جاتی کتاب نہیں ہے۔

یہ طریقہ بالکل ناکام ہے۔ ہومیو میں دواء کا انتخاب بیماری پر نہیں بالکل بیمار کی مجموعی علامات اور مزاج پر ہوا کرتا ہے۔ میرے بہت سے کیس اس طریقہ کی وجہ سے ناکام ہوئے تھے۔

عصر حاضر میں ابھی بھی یہ طریقہ کار رائج ہے۔ اسے بیماری کے نام پر دواء دینا کہتے ہیں۔

ہمارے ہر لیجنڈ اور ہیرو نے اس سے منع کیا ہے۔

اکثر اوقات یہ ہوتا کہ جس مریض کہ دواء جس بیماری کے نام پر ہم تلاش کر رہے ہوتے ہیں، تو اس بیماری پر ذکر کردہ ادویہ کی لسٹ میں مریض کی اصل دواء کا نام نہیں ہوتا جو مریض کی حقیقی دواء بنی ہے۔ اس لئے کہ ہمارا ہر مٹیریا میڈیکا اور ریپرٹری ادھوری ہے۔ نیز بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ اس بیماری پر اتنی زیادہ ادویہ موجود ہوتی ہیں کہ ان میں سے کسی ایک دواء کا انتخاب مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ میرا پہلا طریقہ تھا۔ میں نے اسے جلد ہی الوداع کہا تھا۔

مجموعی علامات سے کیس کو حل کرنا

دماغی علامات (اچھی بری صفات اور سوچ پر غالب چیز)، کھانے پینے میں خواہش و نفرت، بھوک و پیاس، اطراف (دائیں جانب یا بائیں جانب)، مزاج (سرد مزاج یا گرم مزاج)، وقت، اور کمی و زیادتی کے مجموعہ کے بنیاد پر دواء کا انتخاب کیا جائے۔

کرانک امراض میں دواء کو صرف 100 مزاجی ادویہ سے تلاش کیا جائے۔ یہ میرا شروع کا کامیاب اور پسندیدہ طریقہ ہے۔ اس طریقہ کار کے ذریعہ سے تقریب 20 کیس حل کئے۔ اس کے بعد اس طریقہ کار کو اس لئے ترک کر دیا کہ اس میں ٹائم زیادہ لگتا ہے۔ اس طرح کہ 100 ادویہ کا شروع سے آخر تک مطالعہ کر کے مریض کی درست اور کلی مماثل دواء کو نکالا جائے۔ اس سے ادویہ یاد بھی ہو جاتی ہیں اور اعتماد میں اضافہ بھی بہت ہوتا ہے۔ اس طریقہ پر کم از کم 6 ماہ کام کرنا چاہیئے۔

دوستو یہ بات یاد رکھیں کہ جتنے بھی کامیاب طریقہ ہیں وہ سب اس ہی طریقہ کے ارد گرد گھومتے ہیں۔ یہ ہی تمام کامیاب طریقوں کی اصل ہے۔ جب اس طریقہ پر عبور حاصل ہو جائے، اور 100 ادویہ اچھی طرح سے یاد ہو جائیں تو اس طریقہ کار کو الوداع کریں۔ اس لئے کہ اس میں ٹائم بہت زیادہ لگتا ہے۔ آپ ایسا کریں کہ کم از کم 20 کیس اس طریقہ سے حل کر کے اس کو ترک کر دیں۔ جب میں نے اس طریقہ کار کو اپنایا تھا تو میں ایک ایک کیس حل کرنے کے لئے کاشی رام کا مکمل مٹیریا میڈیکا پڑھا کرتا تھا۔ یہ جو 100 ادویہ کی قید لگائی ہے۔ یہ صرف آپ کی آسانی کے لئے ابھی میں نے لگائی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ، میں ابھی تک ان 100 ادویہ سے باہر نہیں گیا۔ ہر کرانک کیس ان سے ہی حل ہو جاتا ہے۔ دوستو مجھے آج بھی میرا یہ پرانا طریقہ کار بہت اچھا لگتا ہے۔ مگر آج مجھے اس کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ میرا دوسرا طریقہ کار تھا۔

گروپ بندی سے کیس کو حل کرنا

مریض کی مجموعی علامات سے کسی ایک ایسی اہم علامت کو لیا جائے جس پر ہماری کسی دواء میں فوکس کیا گیا ہو۔ یہ مریض کی مرکزی علامت ہو۔ مرکزی علامت سے مراد یہ ہے کہ ایسی علامت جس کے ارد گرد دوسری علامات گردش کریں۔ یہ علامت اور بہت سی علامات کا سبب بنے اور وہ علامات اس ایک علامت کی مسبّب بنیں۔ یہ علامت یقینی ہونی چاہیئے۔ اس میں ذرا برابر بھی شک نہ ہو۔ یہ نمایاں اور شدید ہونی چاہیئے۔ مریض اور معالج دونوں کو آسانی سے اس کا علم ہو۔ یہ علامت ہماری کسی دواء کی کلیدی یا اہم ترین

علامت ہو۔ پھر کینٹ ریپرٹری کی مدد سے اس علامت پر موجود جتنی ادویہ کا گروپ ہے، اس کو لکھا جائے۔ یہ گروپ صرف 260 ادویہ سے بنانا چاہئے۔ یہ گروپ عموما 10 سے 20 ادویہ کا بنتا ہے۔ پھر اس گروپ کی ادویہ کے اطراف اور مزاج (گرم وسرد) کے ذریعہ سے چھانٹی کریں۔ آخر میں جو دو، چار ادویہ بچ جائیں، تو اس میں کسی ایک ایسی دواء کا انتخاب کریں، جو مریض کی علامات کے زیادہ سے زیادہ قریب تر ہو اور کسی بھی علامت میں بالکل مخالف اور متضاد نہ ہو۔ وہ دواء مریض کی حقیقی مماثل دواء ہو گی۔

یہ نیش لیڈر کا طریقہ کار ہے۔ میں نے نیش لیڈر کے مٹیریا میڈکا سے اس طریقہ کی اہمیت کو جانا۔ حالانکہ یہ طریقہ کار کینٹ اور جارج وتھالکس بھی استعمال کرتا ہے۔ انہوں نے ادویہ کی گروپ بندی ریپرٹری کی مدد سے نہیں بلکہ اپنے تجربات کی بنیاد پر کی ہے۔ یہ بھی بہت اچھا طریقہ ہے۔ مگر یہ اس کے لئے ہے جو دوسرے طریقہ کو اچھی طرح سے سمجھ چکا ہو۔ الحمدللہ نیش لیڈر سے سیکھنے کے بعد میں نے اس پر بہت کام کیا ہے۔ یہ بہت اچھا شارٹ کٹ ہے۔ اس سے دواء کا انتخاب جلد اور یقینی ہوتا ہے۔

میں نے اس طریقہ کار پر کم از کم 6 ماہ کام کیا ہے۔ بہت فائدہ حاصل ہوا۔ مگر اس کو بھی الوداع کرنا پڑا۔ اس لئے کہ اس میں بھی محنت ووقت زیادہ لگتا ہے۔ یہ میرا تیسرا طریقہ کار تھا۔

اس کو چھوڑنے کی ایک وجہ یہ بھی بنی کہ کچھ کیس اس طریقہ کار سے حل ہی نہیں ہو پا رہے تھے۔ اس لئے اس کو بھی الوداع کرکے مزید ترقی کی اور اس سے بھی آسان طریقہ کار نکالا وہ "کلیدی علامات سے کیس حل کرنا" ہے۔ اس پر آگے بات آرہی ہے۔

آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ ریپرٹری کی بنیاد بھی یہ ہی گروپ بندی ہے۔

میں اس جگہ آپ سب کو ایک اہم بات بتانا چاہتا ہوں کہ ہمارے احباب کا گروپ بندی کرنے کا ایک غلط طریقہ کار بھی ہے۔ اس میں ناکامی زیادہ اور محنت بھی زیادہ ہے۔ وہ یہ کہ مریض کی مجموعی علامات پر جتنی بھی ممکنہ ادویہ بن سکتی ہیں ان کو نکالا جائے۔ پھر یہ دیکھا جائے کہ اس مجموعہ میں سے زیادہ مناسب کون سی دواء ہو گی۔ یہ ناکام طریقہ ہے۔

کلیدی علامت کی مدد سے کیس کو حل کرنا

کلیدی علامت سے مراد کیس میں موجود کوئی ایسی علامت جو 100 میں سے صرف ایک ہی دواء میں موجود ہو۔ وہ علامت کسی دوسری دواء میں موجود نہ ہو۔ اگر ہو تو ایسی نہ ہو جس طرح اس دواء میں موجود ہے۔ جب کیس میں ایسی علامت موجود ہو تو فوراً اس دواء کو چیک کریں، کہ باقی علامات بالکل ہیں یا نہیں؟۔ اگر باقی اہم علامات بھی بالکل ہو تو آپ کلیدی علامت کی مدد سے درست دواء تک پہنچے ہیں۔ اگر باقی علامات بالکل نہ ہو یا مخالف ہو تو آپ غلط دواء تک پہنچے ہیں۔

یہ بھی میرا پسندیدہ طریقہ ہے۔ الحمدللہ کافی عرصہ تک میں صرف اس ایک طریقہ کار کی مدد سے کرانک کیسز حل کرتا رہا۔ جو کیس "گروپ بندی سے حل نہیں ہو رہے تھے وہ "کلیدی علامات" سے حل ہو جایا کرتے تھے۔

یہ طریقہ تیسرے طریقہ سے آسان، اور کم محنت طلب تھا۔

میں نے ہر دواء کی کلیدی علامات کو تلاش کرنے میں بفضلہ تعالی بہت محنت کی ہے۔ الحمدللہ میں اہم ادویہ کی کلیدی علامات کو جاننے میں کامیاب ہوا ہوں۔ 100 مزاجی ادویہ والا مضمون ان ہی کلیدی علامات کا احاطہ کرنے کے لئے لکھ رہا ہوں۔ اللہ تعالی اپنے پیارے حبیب ﷺ کے صدقہ پورا کرے اور حق کی توفیق عطاء کرے۔ اس سے اپنی مخلوق کو نفع دے۔ میری نجات کا سبب بنائے۔ آمین بجاہ النبی الکریم ﷺ۔

سب سے اہم یہ بات یاد رکھیں کہ اس طریقہ کار کو آپ کبھی بھی چھوڑ نہیں سکتے۔ یہ ہمیشہ آپ کے ساتھ رہے گا۔ میں ابھی بھی بہت سے کیس اس ہی طریقہ کار سے حل کرتا ہوں۔ ہمیشہ کرتا رہوں گا۔ یہ ہر کامیاب ڈاکٹر کا طریقہ کار ہے۔ پہلے تمام طریقوں سے گزر کر آپ نے اس تک آنا ہے۔ مگر شروع ہی اس سے نہیں کرنا بلکہ پہلے پہلے طریقے اپنائیں پھر اس تک آجائیں۔

چہرہ اور زبان شناسی (جسمانی ساخت)

انسان کا چہرہ اس کی مکمل دماغی حالت، اس پر غالب صفت، اس کی سوچ کا مرکز، بلکہ تمام دماغی علامات کو بیان کرتا ہے۔ اس لئے چہرہ تمام دماغی علامات، خواہش ونفرت، کمی زیادتی، اطراف، مزاج، اور وقت سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔

یہ طریقہ اس طرح ہے کہ آپ نے کسی مریض کو دیکھا اور اس کے چہرے پر غور وفکر کیا۔ آپ یہ سوچیں کہ آپ نے اس طرح کے چہرے والا انسان کبھی دیکھا ہے۔ اگر دیکھا ہے تو پہلے انسان کی جو دواء بنتی ہے۔ وہ ہی اس دوسرے انسان کی دواء بنتی ہے۔

یہ ایک کہنہ مشق پرانے ڈاکٹر کا طریقہ ہوتا ہے۔ یہ اصل کامیابی اور سب سے شارٹ کٹ ہے۔ یہ آخری طریقہ کار ہے۔ اس سے اوپر کچھ بھی نہیں۔ یہ سب سے زیادہ آسان ہے۔ یہ اس شخص کا طریقہ کار ہے جو پہلے تمام طریقوں کو اچھی طرح سے جان چکا ہو۔ میں آج کل اس ہی طریقہ پر عمل اور کام کر رہا ہوں۔ اللہ آپ سب کو یہ طریقہ کار عطاء فرمائے۔ مگر شروع میں اس پر عمل کرنا مشکل ہے۔ جب آپ ایک ہی مزاج کے 5 انسانوں کی شکل زبان اور انداز کلام دیکھ لیتے ہیں تو وہ مزاج آپ میں راسخ ہو جاتا ہے۔ یہ پرسنیلٹی اور شخصیت کو جاننے کا نام ہے۔ جارج وتھالکس نے اس پر سب سے زیادہ کام کیا ہے۔ نیز اس کو جسمانی ساخت کے مطابق دواء دینا بھی کہا جاتا ہے۔ جیساکہ آپ سب نے کلکیریا کارب کے بارے پڑھا ہوا ہے۔ اس کا پہلا قدم ہنیمن کا ہے، دوسرا قدم جارج وتھالکس کا ہے، اور تیسرا قدم میرا ہے۔ اللہ اپنے فضل و کرم سے اس کو پایہء تکمیل تک پہنچائے۔

نوٹ: اوپر والی میرے ذاتی آزمودہ طریقے ہیں۔ آگے جو جن کا ذکر کرنے لگا ہوں، وہ میرے نہیں ہیں۔ ان کا ذکر اس لئے کر رہا ہوں تاکہ آپ ان سے دور رہیں۔

مرکب طریقہ کار

سب سے قبل مریض کی دواء کو مرض کے سبب سے حل کی جائے۔ اگر اس سے مریض کی دواء تک رسائی نہ ہو تو مریض سے یہ سوال کیا جائے کہ آپ اپنی منفرد اور عام لوگوں سے ہٹ کو جو علامات ہیں ان کا ذکر کریں۔ جب وہ ذکر کرے تو اس کی انفرادی علامات سے مریض کی درست دواء تک رسائی حاصل کر کے کیس حل کریں۔ اس گر اس سے بھی کیس حل نہ ہو تو مریض کی دماغی علامات کو مکمل نوٹ کر کے، اس کے مطابق دواء منتخب کر کے، کیس حل کریں۔ اگر اس سے بھی کیس حل نہ ہو، تو مریض کی علامات کا وقت اور ان کی کمی وزیادتی کو نوٹ کر کے اس کے مطابق دواء تلاش کر کے کیس حل کریں۔

یہ طریقہ بھی اچھا ہے۔ مگر پہلے مریض کا مکمل کیس نوٹ کریں پھر اس طریقہ کار کو آزمائیں۔ مگر دوستو میں نے اس طریقہ کار پر کبھی بھی عمل نہیں کیا۔ یہ طریقہ کار اصل میں چار طرق کا مجموعہ ہے۔ یہ میرے بہت ہی پیارے دوست صفدر علی ظافر صاحب کا ہے۔ وہ 20 سال سے اس پر عمل کر رہے ہیں۔ ماشاء اللہ ان کا مطالعہ اور گرفت بہت عمدہ ہے۔ وہ ہومیوپیتھک کا سرمایہ ہیں۔

یہ طریقہ کار ماسٹر مائنڈ لوگوں کا ہے۔ سب سے بہت ہے۔ آپ تشخیص کے لئے تمام طریقوں کو استعمال کریں۔ مزاج کو جانیں۔ میازم کو جانیں۔ ٹائیفائیڈ اور چوٹ کو جانیں۔ لائیف سٹائل کی خرابیوں کو جانیں۔ ڈپریشن کو جانیں۔ پرانی چوٹوں کو جانیں۔ ایلوپیتھک ادویہ کے اثرات بد کو جانیں۔ مریض میں ان تمام امراض کو ہر طریقہ سے جاننے کی کوشش کریں۔ ان سب کو لکھ لیں۔

چند علامات پر دواء دینا

اس کا مطلب یہ ہے کہ مریض کو مکمل سمجھے بغیر صرف اس کی کچھ علامات کو دیکھ کر دواء کا انتخاب کیا جائے۔ مریض کو کچھ جزوی طور پر آرام آجائے۔ دوسری بار پھر جب مریض آئے تو مریض کو مکمل سمجھے بغیر مزید کچھ علامات پر دواء دی جائے۔ تیسری بار پھر جب آئے تو اس کو جزوی طور پر کچھ فائدہ ہو، تو پھر مریض کو کماحقہ سمجھے بغیر مزید کچھ علامات پر دواء دی جائے تو کچھ جزوی فائدہ ہو۔ اس طرح مریض کو سمجھے بغیر ہر بار علامات پر دواء دی جائے اور جزوی فائدہ حاصل کیا جائے۔

یہ ہمارے 95% ہومیو ڈاکٹرز کا طریقہ کار ہے۔ یہ غلط طریقہ کار ہے۔ اسی وجہ سے ہومیوپیتھک کے بارے مشہور ہے کہ ہومیوپیتھک دواء سے تب آرام آتا ہے جب مریض قبر میں چلا جائے۔ یہ طریقہ میں نے کبھی بھی نہیں اختیار کیا۔ مجھے اس سے سخت نفرت ہے۔ جب میں نے فلاسفی پڑھی تھی تب ہی اس طریقہ کا غلط ہونا اللہ نے مجھ پر ظاہر کر دیا تھا۔

چند علامات پر دواء دینے کا مطلب امراض پر دواء دینا ہے۔ امراض کے نام پر دواء دینا ہومیوپیتھک اصول کے بالکل خلاف ہے۔ اس لئے کہ ہومیو میں مریض کا علاج کیا جاتا ہے۔ دواء کا انتخاب بھی مریض کے اعتبار سے ہونا چاہئے۔۔ یہ "علامات پر دواء کا انتخاب" مریض کے اعتبار پر نہ ہوا۔ میں نے شروع میں ہی اس طریقہ کار پر غور و فکر کر کے چھوڑ دیا تھا۔ اس لئے کہ ہمیں یہ سکھایا گیا ہے کہ مریض کی بنیاد پر دواء دیں۔

راجن شنکرن کا طریقہ کار

مرض کا سبب، مرض کی جگہ، مرض کی کمی وزیادتی کے اسباب اور احساسات کی بنیاد پر دواء کا انتخاب کیا جائے۔

میں نے اس کو آزمایا ہے۔ یہ ایکوٹ میں کچھ حد تک کامیاب ہے مگر کرانک میں اکثر ناکام ہوتا ہے۔ اس لئے یہ طریقہ کار نامکمل ہے۔

نیز یہ کہ اس طریقہ کی بنیاد مرض پر ہے۔آپ سب کو معلوم ہے کہ ہومیو میں مرض کا نہیں بلکہ مریض کا علاج کیا جاتا ہے۔ میں ایکوٹ میں بھی یہ کوشش کرتا ہوں کہ مریض کو اکائی مان کر کسی ایسی علامت کو تلاش کیا جائے جو میری 37 ادویہ میں سے کسی ایک میں موجود ہو، اور باقی علامات کی تصدیق کر لوں۔ میں نے اس طریقہ کو ایکوٹ امراض میں آزمایا اور اچھا پایا۔ مگر ایکوٹ میں بھی میں کلیدی علامات کے طریقہ کار کو زیادہ اہمت دیتا ہوں۔ میں نے اکثر ایکوٹ کیسز بھی کلیدی علامات کے طریقہ سے حل کئے ہیں۔اس پر بھی کبھی بات ہو گی۔

کسی ریپرٹری کی مدد سے کیس کو حل کرنا

اس طرح کہ مریض کی تمام علامات کو سوفٹ وئر میں ڈالیں۔ جن ادویہ کا مجموعہ سامنے آئے ان میں سے جو زیادہ مناسب اور مریض کی علامات کے قریب تر لگے اس کو دیا جائے۔ بہت سے لوگوں کا یہ طریقہ کار ہے۔ یہ غلط اور نامکمل طریقہ کار ہے۔ اکثر کیسوں میں ناکامی اور کنفیوزن ہو جایا کرتی ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ ہماری تمام ریپرٹریز ناقص ہیں۔اکثر ادویہ کی علامات کم ہی ملتی ہیں۔آپ دیکھتے ہیں کہ بڑی ادویہ کی علامات زیادہ اور چھوٹی ادویہ کی بہت کم ہیں۔اس کی وجہ یہ ہے کہ اکثر ادویہ کی آزمائش مکمل نہیں ہوئی۔آپ کو سلفر کی علامات تو کافی ملیں گی، مگر سمبوکس اور سلفیورک ایسڈ کی علامات نہیں ملیں گی۔ اس لئے اس طریقہ پر انحصار کرنا کم فہمی اور ناکامی کو دعوت دینا ہے۔

میں بیماریوں کو اس لئے اصل نہیں مانتا کہ ہر مزاج کا انسان بغیر کسی بیماری کے بھی ہمارے معاشرے میں موجود ہے۔ ہم پر لازم ہیں کہ ہم اپنے قرب و جوار موجود ہر انسان کا مزاج جانیں۔ تاکہ کہ جب اس کو کوئی بھی بیماری لگے تو ہم اس کو دواء دے سکیں۔اس طرح ایک گریفائیٹس ایک بیماری کے ساتھ آئے، دوسرا گریفائیٹس دو بیماریوں کے ساتھ آئے، تیسرا گریفائیٹس ۱۰ بیماریوں کے ساتھ آئے تو تینوں کی دواء گریفائیٹس ہی ہو گی۔اس سے معلوم ہوا کہ بیماری کا بالکل اعتبار نہیں کیا جائے گا۔ ہاں یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ گریفائیٹس مزاج کے لوگوں کو عموماً کس قسم کی بیماریاں لگتی ہیں۔اس لئے ہر مزاج کے انسان کی بیماری کو یاد رکھنا چاہئے۔اس لئے میں نے تشخیص کا دارومدار دماغی علامات، خواہش و نفرت، علامات عامہ، اور چہرہ پر رکھا ہے۔اس لیے یہ سب مشترقہ ہوا کرتی ہیں۔

باب: کیس ٹیکنگ کا طریقہ ہومیوپیتھی

H-Dr Majid Hussain Sabri

03494143244

ہومیوپیتھک میں کیس ٹیکنگ کا مطلب کیا ہے؟

تین بڑے طریقہ علاج دنیا میں جاری ہیں۔ وہ طب یونانی، ہومیوپیتھک، اور ایلوپیتھک ہے۔ یہ تینوں مریض کی دواء کے انتخاب کے لئے ایک طریقہ تشخیص کو اپناتے ہیں۔ طبیب نبض دیکھ کر بتاتا ہے کہ مریض کو بیماری کیا ہے۔ ایلوپیتھک ڈاکٹر رپورٹ دیکھ کر بتاتا ہے کہ جسم میں کون سی بیماری ہے؟ ان دونوں کی طرح ہومیوپیتھک کا بھی اپنا طریقہ تشخیص اور ڈائگنوز کرنے کا ایک پروسیجر ہے۔ وہ یہ کہ مریض کی مجموعی علامات نوٹ کر کے یہ بتانا کہ اس مریض کو کسی دواء کی ضرورت ہے۔ ایک ہومیو ڈاکٹر مریض کو ڈائگنوز کرنے کے لئے جو علامات لیتا کہ اسے کیس ٹیکنگ کہتے ہیں۔

کیس ٹیکنگ کی اہمیت؟

ہومیو دنیا میں یہ مقولہ مشہور ہے کہ: عمدہ کیس ٹیکنگ نصف علاج ہے۔ آپ کیس ٹیکنگ کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگا سکتے ہیں کہ ہر ہومیوپیتھک ڈاکٹر آپ سے کیس ٹیکنگ سیکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ بہت مشکل ہے۔ مجھ سے بے شمار ڈاکٹرز نے کیس ٹیکنگ کے بارے سوال کیا ہے کہ کیس ٹیکنگ کیسے کرنی ہے۔

کیس ٹیکنگ پر لیکچر دینے کی وجہ؟

ایک ہفتہ قبل ڈاکٹر ریاض صاحب 300 کلومیر کا سفر کر کے گجرات آئے۔ انہوں نے پریکٹس میں کیس ٹیکنگ کی مشکلات کا اظہار کیا، اور مجھ سے کیس ٹیکنگ کا طریقہ کار پوچھا۔ میں نے ان کو کیس ٹیکنگ سمجھایا اور اپنا کیس ٹیکنگ فارم دیا۔ الحمد للہ وہ بہت خوش وخرم گئے تھے۔ اللہ رب العزرت کا شکر ہے کہ اس نے عزت بنائی ہوئی ہے۔ اس کے بعد مجھے محسوس ہوا کہ باقی شاگردوں کو بھی مکمل کیس ٹیکنگ سمجھانی چاہیئے۔ اس لئے اب تمام ڈاکٹرز اور ہومیوپیتھک سٹوڈنٹ کو کیس ٹیکنگ کا طریقہ کار سکھانے اور ان کی مشکلات کو حل کرنے کی کوشش کرنے جا رہا ہوں۔ اللہ اپنے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم کے صدقہ غیبی مدد فرمائے۔

میں نے انٹرنیٹ پر کیس ٹیکنگ کے بارے 5 بڑے ڈاکٹرز کے لیکچر سنے ہیں۔ ان سے مجھے یہ اندازہ ہوگیا ہے کہ کیس ٹیکنگ کے بارے ابھی تک کسی نے ایسا لیکچر نہیں دیا جس سے ایک محنتی مخلص سٹوڈنٹ ااور ڈاکٹر سیکھ سکے اور اس کی تشفی ہوسکے۔ بلکہ جو ان کے لیکچر سنتا ہے اس کے ذہن میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ آپ کو خود ہی محنت کرنی ہوگی۔ اس کو سیکھنے کا کوئی خاص طریقہ نہیں ہے۔ دس بیس سال تک خود ہی کیس ٹیکنگ آجائے گی۔ آپ کو کوئی سکھائے گا نہیں۔ یہ بہت مایوس کن بات ہے۔ اکثر ڈاکٹرز کیس ٹیکنگ کے اصول اور آداب پر بات کرتے ہیں۔ کیس ٹیکنگ اور کیس ٹیکنگ سے حاصل شدہ تجربات کا ذکر نہیں کرتا۔ یہ ہی بات ذکر کرنی تھی جس کو چھوڑ دیا۔ میں ان شاء اللہ آپ کو تین بنیادی باتیں بتاؤں گا۔ مریض سے سوال کیسے کرنا ہے۔ مریض جواب کیا دے گا۔ آپ نے اس کے جواب کو روبرک میں کیسے تبدیل کر کے کسی کو ریپرٹرائز کرنا ہے۔ ایک بات یاد رکھنا کہ ایک کامیاب ڈاکٹر کامیاب ہونے کے لئے ان باتوں پر تھکا دینے والی محنت کرتا ہے۔ ایک ادویہ کی سمجھ، ریپرٹری کا طریقہ تحریر، کیس ٹیکنگ، کیس کو ریپرٹرائز کرنا، ادویہ کا تقابلی جائزہ، درست سنگل ریمڈی کا انتخاب، اس کی مریض کی قوت حیات کے مطابق پوٹینسی کا انتخاب، اس کو ریپیٹ کرنے کا مناسب وقت، بعد میں معائنہ کرنا۔ جس نے ان پر محنت کی وہ ہومیوپیتھک میں کامیاب ہوگیا۔ جس نے کمبینیشن کو اختیار کیا اور نسخہ جاتی کتابوں پر گزارہ کیا، وہ نامراد ہوا اور غلط راہ چلا۔

کیس ٹیکنگ فارم کیسے لکھا؟

میں نے کیس ٹیکنگ کا بنیادی طریقہ، کاشی رام انسائیکلوپیڈیا سے اور آگینن سے سیکھا ہے۔ پھر کینٹ کا طریقہ کار بھی پڑھا ہے۔ مگر میں نے جو کیس ٹیکنگ فارم لکھا ہے وہ میری مسلسل تین سال کی ان تھک محنت اور اللہ کے فضل و کرم کا نتیجہ ہے۔آپ اندازہ نہیں لگا سکتے کہ میں نے اس پر کتنی محنت کی ہے۔آپ کو کسی کتاب سے یہ نہیں ملے گا۔ آپ سب کے لئے یہ گوہرِ نایاب سے کم نہیں۔اس کیس ٹیکنگ فارم کی میں نے 20 دفعہ سے زیادہ تصحیح اور نظر ثانی کی ہے۔اب الحمدللہ یہ تسلی شدہ ہو چکا ہے۔اب الحمدللہ 6 ماہ سے اسے میں اور میرے 100 شاگرد اپنی پریکٹس میں مسلسل استعمال کر کے فائدہ حاصل کر رہے ہیں۔ان شاء اللہ یہ آپ کے لئے بہت ہی یوز فل رہے گا۔

کیس ٹیکنگ کا مقصد؟

آپ یہ بات خوب ذہن نشیں کر لیں کہ کیس ٹیکنگ کا مقصد صرف مریض کی درست دواء کا انتخاب کرنا ہے۔ صرف علامات کا مجموعہ تیار کرنا نہیں ہے۔اگر آپ نے کیس ٹیکنگ ایسی کی جس سے دواء کا انتخاب ہو سکے تو آپ نے درست کیس ٹیکنگ کی ہے۔اگر آپ نے ایسی کیس ٹیکنگ کی جس کی بنیاد پر آپ مریض کی دواء تلاش نہ کر سکیں تو آپ کی کیس ٹیکنگ ناقص ہے۔ کیس ٹیکنگ کے ناقص ہونے کی وجہ آپ ہیں۔ یہ آپ کی کم علمی، ناتجربہ کاری، یا سستی ہے کہ آپ مریض سے علامات ہی حاصل نہ کر سکے۔

میرے کیس ٹیکنگ فارم کی خصوصیات؟

میری کیس ٹیکنگ فارم جامع ہے۔ اتنا جامع کیس ٹیکنگ فارم کسی کتاب، کسی ڈاکٹر، اور ویب سائٹ سے نہیں ملے گا۔آپ دس سال لگائیں گے، تب جا کر ایسا سوال نامہ تیار ہو گا۔ میرے کامل ہومیوپیتھک کلینک فیس بک پیج پر اس کو ڈاؤن لوڈ کرنے کا لنک موجود ہے۔آپ اس کی مدد سے صرف ایک ہی مجلس میں مریض کی مکمل علامات حاصل کر سکتے ہیں۔ کوئی چیز بھی باقی نہیں رہے گی۔ اکثر ڈاکٹرز یہ کہتے ہیں کہ مریض ایک ہی دفعہ میں مکمل علامات نہیں دیتا۔ میں بھی شروع میں یہ ہی مانتا تھا۔ لیکن اس کیس ٹیکنگ فارم کی برکت سے اب میں الحمدللہ ایک ہی مجلس میں مریض کی مکمل علامات حاصل کر لیتا ہوں۔ اس طرح کیس ڈیل کرنے میں اور زیادہ آسانی ہو جاتی ہے۔ اس فارم کی دوسری خصوصیت یہ ہے کہ اس کی ترتیب کاشی رام انسائیکلوپیڈیا میں لکھی ادویہ اور کینٹ ریپرٹری کی ترتیب کو مدنظر رکھ کر بنایا گیا ہے۔ یہ دو کتابیں کیس ریپرٹرائز کرنے میں آپ کی بہت مددگار ثابت ہوں گی۔ ہر سوال کے آخر میں مکتبہ دانیال سے شائع شدہ کینٹ ریپرٹری کے صفحات کا نمبر بھی درج کر دیا ہے۔ اس سے روبرک تلاش کرنے میں آسانی ہو گی۔ نیز یہ سوال نامہ کسی کتاب سے محض نقل نہیں بلکہ میری تحقیقات کا خلاصہ ہے۔ ہر سوال کے آخر میں اس علامت پر ممکنہ مشہور ادویہ کا بھی ذکر کر دیا ہے۔ یہ وہ ادویہ ہیں جو میری پریکٹس سے گزری ہیں۔ میں نے کسی کتاب سے نقل نہیں کی ہیں۔

کیس ٹیکنگ اتنی لمبی کیوں

کچھ دوستوں کا کہنا ہے کہ اتنی لمبی کیس ٹیکنگ کرنا بہت مشکل ہے۔آپ اس کو مختصر کریں۔ اس نے گذارش یہ ہے کہ آپ نے مٹیریا میڈیکا اور ریپرٹری میں ادویہ کی علامات کا خزانہ پڑھا ہو گا۔ ہمیں ان میں سے مریض کی درست دواء تلاش کرنے کے لئے زیادہ سے زیادہ علامات کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ جامع کیس ٹیکنگ کے بغیر ممکن نہیں ہے۔آپ یہ بات یاد رکھیں کہ ہومیوپیتھک میں شارٹ کٹ تلاش کرنے والا ہمیشہ ناکام ہی ہوتا ہے۔ میں نے بہت سے شاٹ کٹ کرنے والے ہومیو میں دیکھے ہیں وہ سب ناکام تھے۔ان کا ضمیر مطمئن نہیں تھا۔ کسی بھی کام میں کامیابی کے لئے محنت شرط اول ہے۔اس کیس ٹیکنگ فارم کا تعلق صرف کرانک امراض کے ساتھ ہے۔اگر ایکوٹ مرض ہو تو یہ کیس ٹیکنگ فارم استعمال نہ کرنا ورنہ بے عزتی ہو گی۔ان شاء اللہ میں ایکوٹ کیس کے بارے بھی ایک چھوٹا سا فارم اور لیکچر دوں گا۔

کیس ٹیکنگ پر کتنا وقت لگتا ہے؟

ایک بہترین کیس ٹیکنگ پر 1 گھنٹہ لگتا ہے۔ کیس ٹیکنگ کے پہلے 1 سال مشکل سے گزرتے ہیں۔ایک وقت آتا ہے کہ آپ کیس لینے میں مہارت حاصل کر لیتے ہیں۔اس وقت کچھ کیسوں پر 45 یا 30 منٹ لگتے ہیں۔ مجھے اپنے پہلے تین کیس یاد ہیں۔ایک سٹافی، ایک سلفر اور ایک سلیشیا کا کیس تھا۔تینوں کی کیس ٹیکنگ اور کیس کو ریپرٹرائز میں کرنے میں 2،2 ماہ لگے تھے۔اب الحمدللہ مکسیمم ایک ہی گھنٹہ اور منیمم 10 منٹ میں کسی ٹیکنگ کرکے اور کیس کو ریپرٹرائز کرکے دواء فائنل کر دیتا ہوں۔ ہاں اگر کوئی مریض ایسی دوا کا ہو جس کا پہلے کوئی کیس ڈیل نہیں کیا تو اس پر بعض دفعہ 3 گھنٹہ یا ایک دن لگ جاتا ہے۔یہ بہت کم ہوتا ہے۔

کیس ٹیکنگ کے لئے سب سے ضروری کیا بات ہے؟

کیس ٹیکنگ کے لئے سب سے ضروری بات مٹیریا میڈیکا کا مطالعہ اور ادویہ کے خواص کا علم ہونا ضروری ہے۔مٹیریا میڈیکا کے علم سے آپ مریض کی بیان کردہ علامات سمجھ سکیں گے۔ان کو ترتیب سے لکھ سکیں گے۔ سب باتوں سے ضروری بات یہ ہے کہ کیس ٹیکنگ کرتے وقت جلد بازی سے کام نہ لیں۔مریض کی مکمل بات سنیں۔ہاں اگر وہ غیر ضروری باتوں میں مصروف ہو جائے تو روک سکتے ہیں۔

کیا مریض کی پوری زندگی کے بارے جاننا ضروری ہے؟

یہ ایک بہت بڑی غلط فہمی ہے۔بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ کیس کو ریپرٹرائز کرنے کے لئے مریض کی مکمل زندگی کے بارے جاننا ضروری ہے۔یہ غلط ہے۔ ہمیں اس کی پوری زندگی کے ساتھ کوئی غرض نہیں۔ ہمیں بس اتنا ہی جاننا ہے جتنے سے دواء کا انتخاب ہو سکے۔وہ ایک گھنٹہ علامات مل جاتی ہیں۔

شخصی معلومات

1. نام؟
2. عمر؟
3. ویٹ؟
4. قد؟
5. کس شہر سے تعلق ہے؟
6. فون نمبر؟
7. کیا کام کرتے ہیں؟
8. کوئی آپریشن ہوا ہے؟
9. آپ کے خاندان میں کون کون سی خاص بیماری ہے؟ والدہ اور والد کو کون کون سی امراض ہیں؟
10. آپ کی تعلیم کتنی ہے؟
11. آپ کس مذہب سے تعلق رکھتے ہیں جیسا کہ شیعہ، دیوبندی، اہل حدیث، سنی، مرزائی یا سادہ مسلمان ہیں؟
12. فیملی کے ساتھ تعلقات کیسے ہیں؟ کیا اپنی ذمہ داریوں اور حقوق کو اچھی طرح اداء کرتے ہیں؟
13. کوئی روحانی مسئلہ ہے؟ جیسا کہ جادو، آسیب، جنات سے ڈر، نظر بد وغیرہ؟ اگر ہے تو وہ کتنے سالوں سے ہے؟ اس کا علاج کروایا ہے؟
14. کیا دونوں کندھوں پر بوجھ محسوس ہوتا ہے؟

15. آپ ہومیوپیتھک کے بارے کتنا جانتے ہیں؟

مرض اور اس کا سبب

1. مرض کیا ہے؟
2. مرض کتنے سالوں سے ہے؟
3. مرض کس سبب سے شروع ہوا تھا، بخار سے، چوٹ سے، گرنے سے، آپریشن سے، صدمہ سے، بچہ کی ولادت سے، ٹینشن، ڈپریشن سے، پریشانی سے، غم سے، ڈرنے سے، مشت زنی، زنا یا لواطت سے، کاروبار کی شدید فکر سے، ظلم سے، خاندانی ہے، یا پیدائشی ہے؟
4. پہلے کون کون سی ہومیوپیتھک یا ایلوپیتھک ادویہ استعمال کی ہیں۔ ان کے نام بتائیں؟
5. کوئی پرانا دبا ہوا غم یا صدمہ تو نہیں جو بار بار یاد آتا ہے؟ یا کوئی بڑا کاروباری نقصان تو نہیں ہوا یا کسی کی موت کا مسلسل غم تو نہیں یا کسی موقعہ پر بہت زیادہ بے عزتی ہونے کا مسلسل غم تو نہیں؟ یا کوئی پیار یاد آتا ہو؟ ایسا تو نہیں کہ کوئی پریشان کرنے والی بات جب ذہن میں آجاتی ہے تو وہ نکلتی ہی نہیں اور ذہن بار بار اس کے بارے میں ہی سوچتا ہے؟ زبان بالکل صاف تو نہیں یا اس پر مکمل سفید تہہ جمی ہوئی تو نہیں یا مریض کے سر کے بال گر تو نہیں گئے؟ جسم کی مختلف جگہوں پر بندش کا احساس خصوصا ناک بند ہونا؟ (نیٹرم میور)
6. بھوک پیاس کم تو نہیں ہو چکی یا ختم تو نہیں ہو چکی یا بہت سی ایلوپیتھک ادویہ کھانے سے خراب تو نہیں ہو چکی یا بھوک کے وقت سر درد تو نہیں کرتا یا زبان پر پیلی تہہ تو نہیں یا صبح کے وقت سینہ میں تیزابیت تو نہیں ہوتی؟ یا بہت زیادہ باہر کے کھانے کھانے سے خراب تو نہیں ہو چکی؟ یا زیادہ لیٹ کھانا کھانے کی عادت تو نہیں ہے؟ (سلفر)
7. آپ کی فیملی میں سے کسی کو ٹی بی یا کینسر تو نہیں ہوا؟ (ٹیوبر کولینم اور کارسینو سینم)
8. آپ کے جسم پر مسے یا غیر ضروری بال ہیں؟ کوئی پوشیدہ بات جو آپ نے کسی سے نہ کی ہو یا آپ کے والدین میں سے کسی کو سیاہ گول مسے تو نہیں تھے؟ یا حفاظتی ٹیکہ لگوانے کے بعد سے آپ شفایاب نہیں ہوئے؟ (تھوجا)
9. آپ کو زندگی میں کبھی سوزاک ہوا ہو؟ سوزاک پیشاب کی نالی میں شدید جلن اور پیشاب سے پیپ آنے کو کہتے ہیں۔ یا آپ نے کسی سے زنا کیا ہو؟ (میڈورینم)
10. آپ کو بار بار کڑل پڑتے ہیں؟ نس پر نس چڑھ جانے کو کڑل کہتے ہیں۔ یا جب بھی تھکاوٹ ہوتی ہے، تو دونوں رانوں پر لمبائی میں کھنچاؤ والا درد ہوتا ہے؟ زبان رسٹاکس والی تو نہیں ہے؟ (رسٹاکس اور ٹیوبر کولینم)
11. گلا پکا ہوا تو نہیں؟ اندون منہ سامنے دیکھنے سے گلا پیلا پیپ کے رنگ کا سا نظر آتا ہے۔ بار بار گلا خراب تو نہیں ہوتا؟ (ہیپر سلف)

دماغی علامات

1. کیا آپ اکثر ٹھنڈی آہیں بھرتے رہتے ہیں؟ جیسا کہ لوگ غمگین ہو کر تنہائی میں سرد آہیں بھرتے ہیں۔ (سیپیا، اگنیشیا، میور ٹیکم ایسڈ، نیٹرم میور، اوپیم، سیپیا، کاسٹیکم) 1.
2. شعر و شاعری کے بہت شوقین ہیں؟ (چائنا، اگیرکس، سٹرامونیم، نیٹرم سلف) 2.
3. کیا آپ بہت زیادہ ترتیب پسند ہیں؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ گھر آتے ہیں تو ہر چیز کو اپنی اپنی جگہ پر دیکھنا چاہتے ہیں. اگر کوئی چیز غلط جگہ ہو تو طبیعت میں گھٹن محسوس کرتے ہیں؟ (نکس وامیکا، آرسینک، اناکارڈیم) 1.
4. کیا آپ بہت زیادہ ضدی اور الٹے انسان ہیں؟ (کلکیریا، کیمومیلا، اناکاڈیم) 68.4.
5. کیا قسمیں کھانے، لعن طعن کرنے یا جھوٹ بولنے یا گالیاں دینے کی عادت ہے؟ یا اور کوئی بری عادت؟ (سٹرامونیم، کسٹوریم، ماسکس، اناکاڈیم، پلاٹینم) 4.84.

6. کیا بری خبر سن کر آپ کو پاخانہ آ جاتا ہے؟ (بوریکس، نائیٹرک ایسڈ، تھوجا،پیلیڈیم،اگنیشیا،ایلومینا، نیٹرم میور، نیٹرم سلف، گریفائٹس، کالی بائیکرامیکم، اناکارڈیم،)5.
7. کیا آپ کو لڑائی سے بہت زیادہ ڈر لگتا ہے؟ (زنکم، گریفائٹس، سیپیا، سٹافی، سیلیشیا)5.10.61.
8. آپ بہت زیادہ خاموش طبع ہیں؟6.49.
9. کبھی کبھی گھر سے بھاگ جانے کی خواہش ہوتی ہے؟8۔
10. اپنے اوپر بھروسہ اور خود اعتمادی ختم ہو چکی ہے؟اسے ضعف ارادہ کہتے ہیں؟8.68.
11. آپ کا حافظہ کیسا ہے؟زیادہ تر کیا کیا چیزیں بھول جاتے ہیں؟ حافظہ کب سے کمزور ہوا ہے؟8.47.
12. دن یا رات میں کسی وقت بلاوجہ بے چینی، اداسی، پریشانی،اور غمگین رہتی ہے؟14.
13. کیا آپ بہت زیادہ شرمیلے ہیں؟ عورتوں سے بہت شرماتے ہیں؟(سٹافی، کاسٹیکم،کالی برومیٹم، فاسفورس، سیپیا)16.
14. پانی سے ڈر لگتا ہے؟ (سٹرامونیم، ہائیڈروفوبینم، آرسینک، وغیرہ)17.
15. اگر کوئی غلطی ہو جائے تو بہت زیادہ پچھتاوااور افسوس ہوتا ہے؟(اولینڈر) 19.67.77.
16. کسی وقت بلاوجہ پریشانی ہوتی ہے؟18.
17. کیا آپ بہت زیادہ پھرتیلے ہیں؟مکڑی کی طرح بہت زیادہ تیز تیز چلنے کی عادت ہے؟اگر آپ چلنا بند کر دیں، تو طبیعت خراب ہونے لگتی ہے؟ (ٹیرنٹولا)25.
18. کیا آپ بہت زیادہ کاروباری منصوبے بناتے رہتے ہیں، کاروبار کا شدید رجحان ہے، اور ترقی و کامیابی کے پیچھے لگے ہیں؟اس ترقی کی خواہش کی وجہ سے بہت سے لوگوں کو چھوڑ دیا ہے؟ (نیٹرمز، برائی اونیا اور گریفائیٹس, ارجنٹم نائٹ، اناکاڈیم، اولینڈر، اوپیم، چائنا، سلفر، نکس)26.
19. کیا آپ کو بہت زیادہ خیالی تصورات اور توہمات آتے رہتے ہیں، جن کا حقیقت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہوتا، جیساکہ آپ کے جسم کا کوئی حصہ بڑا یا چھوٹا ہے، کبھی کبھی آگ دکھائی دے، رات کو کوئی دوسرا ساتھ سویا ہوا ہے، آپ پاگل ہو جائیں گے، آپ کا کوئی پیچھا کر رہا ہے، جاگتے وقت اپنے آپ کو خواب میں محسوس کرنا، مردہ آدمیوں، یا جنات کو دیکھنا وغیرہ؟27.28.
20. کیا آپ بہت زیادہ حساس ہیں اور تنگ مزاج ہیں؟ حساس سے مراد چھوٹی چھوٹی باتوں کو جلد محسوس کرنے والا، ادویہ کا اثر جلد قبول کرنے والا، اچھی بری غذا سے جلد بیمار ہونے والا، بے عزتی کو جلد محسوس کرنے والا؟ (سباڈیلا، کاسٹیکم، نکس وامیکا، سٹافی، نیٹرمز(نیٹرم میور، نیٹرم سلف، نیٹرم فاس، نیٹرم کارب کو نیٹرمز کہتے ہیں)، لیکسیس، سیلیشیا، گریفائٹس)28.49.62.
21. کیا آپ بہت جلد باز ہیں؟41.
22. کیا آپ چڑچڑے مزاج والے ہیں؟43.
23. دوسروں کے چھونے سے نفرت کرتے ہیں؟کہ کوئی کندھے پر ہاتھ نہ رکھے، کپڑا پیٹ اور گلے پر تنگ نہ ہو؟47.
24. کیا آپ بہت زیادہ حسد (Jealousy) کرتے ہیں؟ مطلب یہ ہے کہ کسی دوسرے کو کامیاب ہوتے ہوئے، مال ملتے ہوئے یا ترقی کرتے ہوئے دل میں جلن ہوتی ہے اور اس کے خلاف باتیں کرنے لگتے ہیں؟دوسروں کے نقصان سے خوش ہوتے ہیں؟ (ایپس، لیکسس، سٹرامونیم، پلاٹینم، نیٹرمز، بنزویک ایسڈ، سیپیا،اگنیشیا، اوپیم، پلساٹیلا، سٹافی سیگیریا، ہائیوسائمس)49.
25. کیا آپ بہت زیادہ سنجیدہ مزاج ہیں؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ جو بھی بات کرتے ہیں ہمیشہ بہت سوچ سوچ کر کرتے ہیں۔اس کا مکمل جائزہ لے کر کرتے ہیں۔ مذاق کم ہی کرتے ہیں؟جذباتی بھی بہت کم ہوتے ہیں؟اسے متحمل مزاجی بھی کہتے ہیں۔(سیلیشیا اور نیٹرمز، گریفائیٹس، برائی اونیا، سیپیا)49.78.
26. موت اور خودکشی کی خواہش کرتے ہیں؟51.85.
27. بہت زیادہ خیالی پلاؤ بنانے اور خیالات میں منہمک ہونے کی عادت ہے؟51.75.
28. کیا شہوانی خیالات بہت زیادہ آتے رہتے ہیں، خواہش نفسانی اس قدر زیادہ ہو چکی ہے، جو ناجائز حرکات جیساکہ مشت زنی،انگشت زنی، نظر بد، زنا، اور لواطت وغیرہ کرنے پر مجبور کرتی ہے؟زندگی میں کون کون سے گندے گناہ ہوئے ہیں؟کب سے شروع ہوئے ہیں؟ (سٹافی، سٹرامونیم، سیلینم، ہائیڈروفوبینم، اگنیشیا، پلاٹینم، سیپیا، سائیکیوٹا، کاسٹیکم، گریشی اولا، بنزویک ایسڈ، گریفائٹس، اوپیم، انٹم کروڈم، ایپس، پلاٹینم، پلساٹیلا، ٹیرنٹولا، سلفر، فاسفورس، فلورک ایسڈ، کاربوویج، کالی بروم، کینابس انڈیکا، لائکو، لیکسس، مرک، میورکس، ماسکس، نیٹرمز، ہائیوسائمس، کینتھرس، وغیرہ)55.68.

29. آپ کو کس کس چیز سے زیادہ تر ڈر لگتا ہے جیسا کہ موت سے، اندھیرے سے، مستقبل کے نقصان سے، دوسروں کے چھوڑ جانے، کاروبار میں نقصان ہو جانے سے، پانی سے ڈر، اپنے بیمار ہونے یا لاعلاج بیماری میں مبتلاء ہونے سے، تنہائی سے، بدقسمتی سے، جنات سے، گرج وآندھی سے، مجلس اور لوگوں سے، خیالی بیماریوں کے لگ جانے سے؟55.

30. اندھیرے میں جانے سے سکون ملتا ہے یا بے چینی ہوتی ہے؟ اندھیرے سے بہت نفرت کرتے ہیں یا اسے بہت زیادہ پسند ہے؟56.

31. کیا غمگین باتوں، گانوں، نعتوں اور کہانیوں سے بہت جلد رونا آ جاتا ہے؟63.

32. کیا آپ بہت زیادہ سست اور لاپرواہ ہیں؟ ہر ایک کام اور ذمہ دار کو ٹال مٹول کرتے رہتے ہیں اور اسے بروقت اداء نہیں کرتے ہیں 65.79.

33. کیا آپ بہت زیادہ تنہائی پسند ہیں؟ آپ کیوں تنہاء رہنا زیادہ پسند کرتے ہیں؟ کیا لوگوں سے ڈر لگتا ہے؟67.

34. تکلیفات اور درد سوچنے یا ان کی طرف توجہ دینے سے زیادہ ہوتے ہیں؟ مثلاً آپ نے ذہن میں یہ لایا کہ آپ کا سر درد کر رہا ہے تو وہ درد کرنا شروع کر دے یا آپ کے دل کی دھڑکن کی طرف توجہ دی تو وہ زیادہ ہو گئی، آپ نے سوچا کہ پیشاب آنے والا ہے تو وہ کچھ دیر میں آ جائے؟ یا دردوں کی طرف خیال کرے، تو وہ شروع ہو جائیں یا زیادہ ہو جائیں؟67.

35. کبھی علالت یا وطن سے بیمار ہوئے ہیں؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کسی کام کے سلسلہ سے اپنے شہر یا ملک سے دور گئے اور اپنوں کی بہت زیادہ یاد سے شدید غمگین یا بیمار ہو گئے ہوں؟ (ہیلیبورس، اوپیم، فاسفورک، اناکاڈیم، سیپیا وغیرہ) 69.

36. جب آپ کو غصہ آتا ہے تو آپ کیا کرتے ہیں؟ نیز غصہ برداشت کر سکتے ہیں یا نہیں؟ غصہ کے وقت کانپتے تو نہیں ہیں؟ یا گھر سے بھاگ تو نہیں جاتے، یا برتن اور گھر کی چیزیں تو نہیں توڑتے؟ یا غصہ سے پاخانہ تو نہیں آتا، غصہ سے پیٹ میں مروڑ تو نہیں پڑتا؟ عموماً غصہ کی وجہ سے کس طرح کے نقصانات برداشت کرنے پڑتے ہیں؟ کس وجہ سے زیادہ غصہ آتا ہے؟ (سٹافی، مرک سال، تھوجا، سباڈیلا، سیپیا، پٹرولیم، لائیکو) 70.

37. آپ دن کو کسی خاص وقت پر بلاوجہ غمگین رہتے ہیں؟ آپ کی زندگی میں کوئی بہت بڑا غم گزرا ہے؟72 .

38. کیا دماغی کام بہت کم کرتے ہیں جیسا کہ مطالعہ، تحریر، تحقیق، اور ریسرچ وغیرہ؟ یا مطالعہ کرنے سے کوئی تکلیف ہوتی ہو؟76.82.

39. کیا انتقامی مزاج اور کینہ ور ہے؟ یعنی لوگوں سے بدلہ لینے کی زیادہ خواہش ہوتی ہے اور اگر کسی سے ناراض ہو جائیں تو جلد راضی نہیں ہوتے اور اس کی غلطی کو جلد معاف نہیں کرتے یا کوئی خلاف مزاج بات کر دے تو وہ زیادہ دیر تک ذھن میں رہتی ہے؟ (نائیٹریکم ایسڈم، تھوجا، لیکسیس، اناکارڈیم، فلکیریا، لائیکو، لیک کینینیم، ہائیوسائمس، اوپیم، بوریکس، وغیرہ) 78.

40. کیا آپ لڑاکا مزاج ہیں؟80.

41. کیا آپ بہت جلد مایوس اور ناامید ہو جاتے ہیں؟ (اورم، کونیم، ہیلی بورس، رسٹاکس، ارجنٹم، سوریئم، وغیرہ) 81.

42. آپ بہت زیادہ باتیں کرتے ہیں؟ (لیکسیس، کونیم، نائیٹریکم ایسڈم، سٹرامونیم، فاسفورس، ہائیوسائمس، کاسٹیکم، پلاٹینا، نکس وامیکا، ارجنٹم نائیٹریکم، اوپیم، سیلینیم، نیٹرم کارب، میورٹیکم ایسڈم، ٹیرنٹولا، ہائیڈروفوبینم، چیلیڈونیم، آرسینکم البم، آئیوڈیم، سٹانم، اناکاڈیم، کیوپرم،) 81.

43. کیا آپ کے طبیعت میں بہت تکبر، گھمنڈ، انا، خود پسند، اور غرور ہے؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنے آپ کو دوسروں سے بڑا سمجھنا، دوسروں کو چھوٹا سمجھنا، یہ خواہش رکھنا کہ دوسرے میری زیادہ سے زیادہ عزت کریں، مجلس اور باتوں میں مجھے سب سے زیادہ فوقیت دیں، آپ چھوٹی چھوٹی باتوں سے ناراض ہو جاتے ہیں اور ہمیشہ اپنی ہی بات منواتے ہیں، مخالفت بالکل برداشت نہ کرنا؟ معمولی سی ہتک اور خلاف بات برداشت نہیں کرتے؟ بڑوں کی عزت کم ہی کرتے ہیں؟ اہل عزت کی بھی کم ہی عزت کرتے ہیں؟ (پلاٹینم، نکس، سٹافی، لیکسیس، الیومن، کونیم، پٹرولیم، پلیڈیم، سٹرامونیم، گریفائٹس، فاسفورس، لیک کینینیم، نائیٹرک ایسڈ، نکس، ہائیڈروفوبینم، ہائیوسائمس، اناکارڈیم، تھوجا، سباڈیلا، کاسٹیکم، کونیم) 82.84

44. کیا آپ کا زیادہ رجحان مذھبی کاموں کی طرف ہے جیسا کہ نماز، روزہ، تلاوت، درود، محافل، دینی کتب کا مطالعہ، وغیرہ یا آپ کی زیادہ تر توجہ اور مصروفیت کاروبار، گھر، باہر کی طرف ہیں؟ (بوریکس، وریٹرم، ایلومینا، آرسینک، اگنیشیا، بریٹاکارب، سلفر، لیکسس، ہائیوسائمس، سورینم، کالی رومیٹم، چیلیڈونیم، پلساٹیلا، رسٹاکس، سیلینیم، کونیم، گریفائٹس، لائیکو، میڈورینم، مزریم، نیٹرم میور وغیرہ) 83.

45. کیا لوگوں کی ہمدردی حاصل کرنے کی بہت زیاہ خواہش ہوتی ہے اور اس سے بہت سکون محسوس ہوتا ہے؟ جب کوئی آپ سے ہمدردی کرتا ہے تو آپ بہت بہتر ہو جاتے ہیں؟ کیا لوگوں کے ساتھ ہمدردی دینے کی شدید ترین خواہش دل میں رہتی ہے؟ (پلساٹیلا، کینتھرس، کاسٹیکم، نیٹرمز، گریفائٹس) 89.

46. داہنے جبڑے کی ہڈی کھٹکتی ہے؟ (سٹافی، مرک سال، سیفیلینم)

47. آپ ایک ماہ میں کتنی بار نہاتے ہیں؟

48. کیا جب آپ لوگوں کے سامنے جاتے ہو تو ان کے ڈر کی وجہ سے پیٹ میں خوف محسوس ہوتا ہے، اور صبح جاگنے کے وقت پیٹ میں اداسی محسوس ہوتی ہے؟ (مزریم، بوریکس، تھوجا، فاسفورس، گریفائٹس) 60.

49. کیا آپ بہت زیادہ صفائی پسند ہیں؟ (آرسینکم، سباڈیلا، گریفائٹس، کونیم،)

50. بار بار ہاتھ دھونے کی عادت ہے؟ (کونیم، سفلینم، آرسینکم، نائیٹرک ایسڈ)

51. سخت کلامی کی عادت ہے؟ (اناکارڈیم، الیومن، پٹرولیم)

52. کیا آپ بند انسان ہیں؟ بند انسان سے مراد وہ لوگ جو اپنے غم اور دلی تکلیفات کو عموماً دوسروں سے چھپا کر رکھتے اور اظہار کم ہی کرتے ہیں۔ (نیٹرمز، سٹافی، سلیشیا، سیپیا وغیرہ)

53. کیا آپ اپنی ذمہ داریوں کو عام لوگوں سے زیادہ محسوس کرتے ہیں، اور اپنی ذمہ داروں کو پورا نہ کرنے کی ٹینشن سے بیمار پڑ چکے ہیں؟ (مگنیشیا میور، اناکاڈیم)

54. کیا آپ کو بیماریوں کی تیمارداری، اور دیکھ بھال کا بہت زیادہ شوق ہے؟ اور اپنوں کی صحت کی شدید فکر سے آپ بیمار ہو چکے ہیں؟ (کوکولس)

55. کیا جاسوسی والی عادت ہے؟ جیسا کہ سامنے کوئی بات کر رہا ہو یا گزر رہا ہو تو فوراً اس کے بارے سوچنے لگنا کہ یہ کہاں جا رہا ہے؟ کیوں جا رہا ہے؟ کس کے پاس جا رہا ہے؟ یا کس کام سے جا رہا ہے؟ یا لوگوں کا مستقبل کیا ہوگا یا لوگ کھاتے کہاں سے ہیں (تھوجا، اناکاڈیم)

56. بدگمانی کی عادت ہے؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب بہت سے لوگ جمع ہوں۔ وہ آپس میں باتیں کر رہے ہوں تو آپ یہ سوچیں کہ وہ آپ کی بدخوئی کر رہے ہیں یا آپ کے خلاف باتیں کر رہے ہیں، یا آپ کی برائی بیان کر رہے ہیں؟ اور آپ اپنی اس عادت سے بہت تنگ ہیں؟ آپ لوگوں سے حسن زن کم ہی رکھتے ہیں؟ (بریٹا کارب، کالی برومیٹم، ہائیڈروفوبینم، پلاٹینم)

57. اگر کوئی آپ کی طرف دیکھے تو بہت زیادہ برا محسوس کرتے ہیں؟ (انٹی مونیم کروڈم، سیپیا)

58. کیا آپ بہت منکسر مزاج اور بہت زیادہ فرماں بردار ہیں؟ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ دوسروں کی باتوں اور نصیحتوں کو جلد مان لیتے ہیں؟ دوسرے کی بات نہ ماننے سے بہت پریشانی ہو جاتی ہے؟ (پلساٹیلا، مرک سال)

59. کیا آپ میں بلاوجہ دوسروں پر شک یا وہم کی وجہ سے الزام لگانے کی عادت ہے؟

60. کیا آپ سفر کے بہت زیادہ شوقین ہیں؟ (ٹیوبر کولینم، نائیٹرک ایسڈ، سلفر)

61. جب آپ غمگین گانا، یا نعت سنتے ہیں، تو اس کا طبیعت پر کیسا اثر پڑتا ہے؟ کیا گانا سننے سے طبیعت بہت بہتر ہو جاتی ہے؟ (نیٹرمز، اگیریکس، ٹیرنٹولا،)

62. کیا آپ بہت خوشامد پسند ہیں اس کا مطلب یہ ہے کہ اس بات کی خواہش کہ دوسرے آدمی آپ کے متعلق بہتر رائے ظاہر کریں اور آپ کی اچھائی بیان کریں؟

63. کیا آپ منفی سوچ والے ہیں؟ ہر بات کا الٹ مطلب اور مخالف صورت ہی مراد لیتے ہیں؟ (سلفر، اناکاڈیم، لیکسس)

64. اپنے پاس پیسے ختم ہونے کا عموماً ڈر رہتا ہے؟ کیا ہر چیز ضرورت سے زیادہ اپنے پاس رکھنے کی خواہش ہے؟ (سوورینم)

65. کیا ہر وقت اپنے ہاتھوں کو کام میں مصروف رکھنے کی عادت ہے؟ نیز جگہ بھی بدلتے رہتے ہیں؟ (کالی برومیٹم)

66. دوسروں پر حکم چلانے یا حکومت کرنے کی زبردست خواہش رہتی ہے؟ (لائیکوپوڈیم)

67. کیا آپ کو اکثر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی بڑا گناہ کیا ہے یا میری نجات نہیں ہوگی؟ ہر وقت دوسروں کو دعائیں دیتے رہتے ہیں؟ (میڈورینم، بوریکس)

68. اگر کوئی دھوکہ دے یا بھری محفل میں بے عزتی کرے، تو کیا اس کی وجہ سے بہت زیادہ غمگین ہو جاتے ہیں یا ٹینشن میں آ جاتے ہیں، وہ دل سے کبھی نکال ہی نہیں پاتے؟

69. کیا آپ ظلم اور معاشرے کی ناانصافیوں پر انتہائی شدید غمگین ہوتے ہیں اور ان کا دل پر گہرا اثر ہوتا ہے؟ (کاسٹیکم)

70. کیا آپ بہت زیادہ کنجوس اور بخیل ہیں؟ دوسروں پر پیسہ خرچ کرنا یا اللہ کی راہ میں دینا پسند نہیں کرتے اور اپنے اوپر زیادہ خرچ کرتے ہیں؟ پیسہ جمع کرنے کے بارے میں کیا رویہ ہے؟ (زنکم، نائیٹریکم، سینگونیریا، چیلیڈونیم، فاسفورس)

71. انچائی سے بہت زیادہ ڈر تو نہیں لگتا؟ یا اونچی جگہ سے نیچے آتے وقت بہت ڈر لگتا ہے؟ (کالی بائیکرامیکم، بوریکس)

72. کیا جب پریشان ہوتے ہیں تو دوسرے کی تسلی اور دلاسہ ملنے سے دل مطمئن نہیں ہوتا بلکہ طبیعت زیادہ خراب ہوتی ہے؟ (انٹم کروڈم، ہیلیبورس، پلساٹیلا)

73. کیا اپنی فیملی خصوصاماں کی بیماری اور موت کے بہت زیادہ خیالات تنگ کرتے رہتے ہیں؟ ان کے بیمار ہونے یا کسی مصیبت میں گرفتار ہونے یا مرنے کا شدید ڈر رہتا ہے؟ خاص کر جب آپ گھر سے باہر ہوں؟ بعض دفعہ ان کے خیالات کی جھوٹی فلم چلتی ہے؟ بچوں یا شوہر کی ضرورت سے زیادہ فکر کرنے سے بیمار ہوتے ہیں؟ (کالی کارب، کالی برومیٹم، کالی بائیکرامیکم، کالی میور، فیرم میٹ، نیٹرم سلف)
74. اپنی عادات، سیرت، اخلاقیات، اور اچھی بری صفات بیان کریں۔ جواب تفصیلی دیں۔

چکر

1. ایک سال میں کتنی دفعہ چکر آتے ہیں؟ کتنے سالوں سے ہیں؟ چکر عموماً دن کو کس وقت آتے ہیں؟ 91 .
2. چکر کے وقت کس طرف گرنے کا رجحان ہوتا ہے؟ آگے، پیچھے، دائیں، یا بائیں طرف؟ 99 .
3. کبھی کبھی ایسے چکر آتے ہیں جیسے نشہ کیا ہوا ہے؟ 101.
4. جب چکر آتے ہیں تو اس وقت دماغ میں کیسی کیفیت ہوا کرتی ہے؟ دماغی طور پر کیا محسوس کرتے ہیں؟ یعنی دوران چکر دماغ میں کیا چل رہا ہوتا ہے؟

درد سر

1. درد سر ہے؟ شدید ہے یا نارمل؟ ایک ماہ میں کتنی دفعہ ہوتا ہے؟ کتنے سالوں سے ہے؟ 124.
2. کیا درد سر کا وقت بتا سکتے ہیں کہ دن یا رات کو کس وقت شروع ہوتا ہے؟ جب بھی درد سر شروع ہوتا ہے تو وہ کس وقت شروع ہوا کرتا ہے؟ 124.
3. درد سر عموماً کس سبب سے ہوتا ہے جیسا کہ بارش سے، بال کٹوانے سے، بد ہضمی سے، بوجھ اٹھانے سے، بھیگ جانے سے، پاخانہ پر زور لگانے سے، جسم یا سر کو پھیرنے سے، ٹوپی کے بوجھ سے، ٹھنڈا ہو جانے سے، جماع سے، چھونے سے، حرکت کرنے سے، زیادہ خوشی سے، خوف سے، مطالعہ اور دماغی محنت سے، دھوپ سے، تیز روشنی سے، سفر اور سواری سے، شور سے، غصہ سے، قبض سے، کھانا کھانے سے، پیٹ کے کیڑوں سے، گرم کمرے میں جانے سے، نمی اور مرطوب مکان میں رہنے سے، ٹھنڈی ہوا سے، ڈپریشن، غم، الرجی، خوشبو، پچھتاوے، غصہ، کسی کی تیمار داری یا صحت کی شدید فکر کرنے سے؟ 127 .
4. جب درد ہوتا ہے تو سر کی کس جگہ پر درد ہوتا ہے؟ دائیں طرف، بائیں طرف، کنپٹیوں پر، پیشانی میں، پیشانی کی دائیں طرف، یا بائیں طرف، آنکھوں کے اوپر، یا چاندپر، دماغ کی گہرائی میں، یا گدی میں، یا کانوں کے پیچھے؟ یعنی مطلب یہ ہے کہ زیادہ تر درد سر کس جگہ پر ہوتا ہے؟ 144 .
5. سر درد کس نوعیت کا ہوتا ہے؟ ہتھوڑیوں کے لگنے جیسا، ٹیکن والا، پچر یا میخ ٹھکنے جیسا، پھاڑنے والا، پھٹنے والا، پھوڑے کا سا، تشنجی اور اینٹھن والا، جلن دار، جھٹکے والا، چھیدنے والا، دبانے والا، سن کر دینے والا، سوراخ کرنے والا، سوئیاں چبھنے والا، کاٹنے والا، کھنچنے والا، گولی لگنے کا سا، گھونسہ لگنے کا سا؟ 164..143.115
6. تیز خوشبو سے درد سر ہوتا ہے؟ 135. (نیٹرم سلف، سٹانم، کاسٹیکم، کالچیکم، سیلینیم، کیوپرم، لیکسس، الیومن، ارجنٹم نائیٹریکم، اناکارڈیم، سلیشیا، سلفر، فاسفورس، گریفائٹس، لائیکوپوڈیم، نکس، ہائیوسائمس، کینابس انڈیکا)
7. اپنے غلط فیصلہ پر پچھتاوے کی وجہ سے درد سر ہوتا ہے؟ (اولینڈر)
8. اپنوں کی تیمار داری اور دیکھ بھال کی وجہ سے درد سر ہوتا ہے؟ (کولولس)
9. سر کی کسی جگہ پر بھاری پن محسوس ہوتا ہے؟ یہ کس وقت ہوتا ہے؟ 180.

آنکھ

1. آنکھوں میں کوئی مرض، تکلیف، درد ہے؟ 225 .
2. کیا آپ کی آنکھوں میں جلن، پانی نکلنا، خارش، ریت کا احساس، گندا مواد آنا، ابھار، آنسو نکلنا، بال کا احساس، بھاری پن، آنکھیں بڑھ جانے کا احساس، بھینگا پن، چپک جائیں، خشکی، موتیا، جالا، دھبے، وغیرہ؟

3. آنکھوں میں کسی وقت یا کسی وجہ سے درد ہوتا ہے؟234.
4. آنکھیں ٹھنڈے پانی، یا دھوپ، یا چمکدار اشیاء، گرمی، یا ٹھنڈی ہوا سے بہت زیادہ حساس اور نفرت کرنے والی ہیں؟247.
5. کیا آنکھوں کو روشنی بالکل برداشت نہیں ہوتی؟248.
6. آنکھیں بہت زیادہ زرد یا سرخ یا سیاہ تو نہیں ہیں؟250.
7. کوئی ایک آنکھ چھوٹی محسوس ہوتی ہے؟226.
8. آنکھوں کے آگے کوئی چیزیں یا رنگ دکھائی دیتے ہیں؟261.
9. دور یا قریب کی نظر کمزور ہے؟270.262.265.

کان

1. کانوں میں کوئی مرض، تکلیف، درد ہیں؟
2. کان میں کسی قسم کی وہمی آوازیں سنائی دیتی ہیں؟ کس کان سے آتی ہیں؟ کس وقت آتی ہیں؟ وہ کیسی ہوتی ہیں جیسا کہ بھنبھناہٹ کی، پھڑ پھڑاہٹ کی، پھنکار اور ہس ہس کی، روپیہ پیسہ کی چھنکار کی، جھپٹ اور دوڑنے کی سی، چوں چوں کی، پانی کے بلبلہ کی سی، دندناہٹ کی، دھماکے کی، سنسناہٹ کی، سیٹی کی، کڑکنے کی، گانے کی، گرجن، گھنٹہ بجنے کی، گھوں گھوں کی؟ (پلساٹیلا، اناکارڈیم، سٹانم، ہیلیبورس، نیٹرم سلف، نائیٹرک ایسڈ، مگنیشیا میور، کینابس انڈیکا)275.
3. کانوں میں درد، جلن، خارش، پیپ، خون، ابھار، کان بند ہو جانا، بھراو کا احساس، ٹھنڈک کا احساس، گرمی کا احساس، چیونٹیوں کا احساس، خشکی، کھجلی، سرسراہٹ، سوجن، کیڑوں کا احساس، میل، ورم، تیز ہوا چلنے کا احساس، وغیرہ مسائل ہوتے ہیں؟
4. کسی کان میں کبھی درد ہوا ہے؟ کس وجہ سے ہوا تھا؟ کس نوعیت کا تھا؟
5. کیا سننے کی طاقت عام لوگوں سے زیادہ ہے؟306
6. کیا معمولی سے شور و غل سے بہت چڑتے ہیں اور طبیعت خراب ہوتی ہے؟306

ناک

1. ناک میں کوئی مرض، تکلیف، درد ہیں؟؟309 .
2. کیا فرضی وہمی بدبو آتی ہے؟ جیسا کہ پرانے زکام کی، پریشان کن جس سے قے آئے، پیاز، سڑی ہوئی، گندھک کی، پٹرول کی، مچھلی، مردار کی، یا کوئی اور؟310 .
3. کیا ناک بہت زیادہ خشک رہتی ہے؟314.
4. ناک میں کسی جگہ پر درد ہوتا ہے؟315.
5. کسی نتھنے سے گندی رطوبت نکلتی ہے؟320.
6. کسی وقت کوئی ایک نتھنہ بند ہوتا ہے؟324.
7. ایک سال میں کتنی بار زکام اور نزلہ لگتا ہے؟ زکام زیادہ تر کس نتھنے سے بہتا ہے؟ کس موسم میں زیادہ لگتا ہے؟ پتلا ہوتا ہے یا گاڑا؟326.333.
8. کیا ناک میں بار بار بلا وجہ انگلی ڈالنے، خارش کرنے اور نوچنے کی عادت ہے؟331.336. (سائنا، فاسفورک ایسڈ، ہائیڈراسٹس، آرم، ٹیوکریم، کونیم، ہائیپریکم، ہیلی بورس، ٹرینتھینیا، ریومکس، لیکسس)
9. سائنوسائٹس یعنی ناک کے اندر سوزش اور سوجن ہے جس کی وجہ سے بار بار ناک بند ہوتی ہے؟330.
10. سونگھنے کی طاقت عام لوگوں سے زیادہ ہے؟332.
11. آپ کو خشبو، مٹی، یا ٹھنڈی ہوا سے الرجی اور حساسیت ہے؟ (کالی بائیکرامیکم، میڈورینم، سائنا، نیٹرم سلف، ٹیوبر کولینم، سلفر)332.
12. کبھی نکسیر کا مرض ہوا ہے؟ کس نتھنے سے بہتی تھی؟ کس وقت؟ کس وجہ سے؟ آرام کیسے آیا تھا؟334.

13. کبھی پھٹکڑی جیساذ کام لگا ہے؟(الیو من)

چہرہ

1. چہرے پر کسی قسم کے دانے اورابھار ہیں؟کب سے ہیں؟کیسے ہوئے تھے؟کس موسم میں زیادہ ہوتے ہیں؟337.
2. چہرے کارنگ کیساہے؟سفیدی مائل، زردی مائل، سبزی مائل، سرخ، سیاہ، پھیکا، نیلا، میلا؟346.
3. چہرابہت زیادہ خشک ہے؟336.
4. چہرے پر کسی جگہ پر درد ہوتا ہے؟356 .
5. چہرے پر کسی جگہ سوجن ہے؟368.
6. مریض کی شکل کیاچیزظاہر کرتی ہے؟ جیساکہ اداس، بچپناپن، بڑھاپا ٹپکے، حیران اور متعجب سا، بیو قوفانہ، بیماریوں کی سی، بیہودہ، پریشان، تھکاوٹ، ڈری ہوئی، دہشت ناک ڈراؤنی، مظلومانہ، سستی ٹپکے، گھبرایاہوا، متفکرانہ، متکبرانہ، نشہ بازوں کی سی؟370. (نشہ بازوں جیسی شکل: سیلینم، سٹرامونیم، کینابس انڈیکا، اوپیم، جیسیمیم، کوکولس، پیٹیشیا)
7. چہرے پر کسی وقت شدید گرمی محسوس ہوتی ہے؟373.

منہ

1. آئینہ سے دیکھ کربتائیں کہ زبان پر اور زبان کی جڑ پر کس طرح کارنگ ہے؟ سفید، زرد، سبز، نیلی، سیاہ، میلی، سرخ یا کوئی اور؟ زبان کارنگ زبان کی دائیں طرف زیادہ ہے یا بائیں طرف؟ زبان پر دانے ہیں؟زبان کی نوک اور کنارے کس رنگ کے ہیں؟377.
2. کیا صبح کے وقت منہ میں انتہائی لیسدار چپچپی بلغم آتی ہے جو گلے کے ساتھ چپک جائے اور زمین پر ڈالنے سے زمین سے چپک جائے؟(کالی بائیکرام)380.
3. منہ سے کسی طرح کی بدبوآتی ہے؟381.
4. زبان پھٹی ہے؟382.
5. تھوکنے کی عادت ہے یازیادہ دیر بات کرنے سے منہ میں تھوک جمع ہوجاتی ہے؟(سٹافی، مرک، سفیلینم، سٹرامونیم، کاسٹیکم، پٹرولیم، ہائیڈروفوبینم)384.
6. منہ بہت زیادہ خشک رہتاہے؟386.
7. دانتوں، مسوڑوں یازبان میں درد ہوتا ہے؟388.
8. صبح کے وقت زبان کاذائقہ کیساہوتا ہے؟اچارکا، کڑوا، کھٹا، میٹھا، بدبودار، پھیکا، تیزسا، جلی ہوئی اشیاء کا، بھوسا، خون کا، دھات کاسا، سڑاہوا، لہسن کاسا، نمکین، لیسدار، کھٹا؟391.
9. لکنت یعنی بات چیت کرتے وقت لڑکھڑاتے ہیں یا بات الفاظ ادانہیں کر سکتے؟404.
10. کبھی منہ پکاہے؟406
11. کیاآپ کو کبھی ایسامحسوس ہوتا ہے جیساکہ میرے دانت لمبے ہیں؟423. (کاسٹیکم، کیمومیلا، مگنیشیاکارب، مزریم وغیرہ)

حلق

1. حلق میں کوئی مرض، تکلیف، درد ہواہو؟424.
2. ایک سال میں حلق کتنی بار خراب ہوتا ہے؟جب گلاخراب ہوتا ہے توآپ اس وقت کیاکھاتے پیتے ہیں جس سے گلے کوآرام ملتاہو؟
3. کیاحلق میں خراش، جلن، بال کااحساس، زخم کااحساس، ہڈی یاپچر کے اٹکے ہونے کااحساس، سڑان کااحساس، سوزش، نیچے سے بلغم آنا، یااوپر سے کیرا گرنا ہے؟

4. آپ کی فیملی میں کسی کو ٹانسلز یعنی غدود کے بڑھنے، درد کرنے یا خراب ہونے کا مرض ہے؟425.
5. حلق بہت زیادہ خشک رہتا ہے؟424.
6. حلق کی تکلیفات اور درد حلق کی دائیں جانب زیادہ ہیں یا بائیں جانب زیادہ ہیں؟ یا جگہ بدلتے رہتے ہیں؟ یا برابر درد ہوتا ہے429.
7. کبھی حلق میں گولہ یا پچر کا احساس ہوا ہے؟441.
8. کبھی حلق کی دائیں یا بائیں جانب زخم ہوا ہے؟444.

بھوک پیاس

1. بھوک بہت کم ہے یا بہت زیادہ؟ ہر روز کل کتنی روٹیاں کھاتے ہیں؟454.
2. وہ وقت بتائیں جس وقت آپ کو سب سے زیادہ بھوک لگتی ہے؟ جیساکہ صبح صبح، یا صبح 10 بجے یا، صبح 11 بجے، یا دن 3 بجے، یا دن 5 بجے کے بعد، یا مغرب کے بعد یا کسی اور وقت پر؟454 (سلفر، ٹیوبر کیولینم، میڈورینم، سورینم، کلکیریا کارب، چائنا، سیلینیم، فاسفورس، فاسفورک ایسڈ، لائیکوپوڈیم)
3. سینہ یا پیٹ بیٹھنے اور کمزوری کا احساس موجود ہے جس کی وجہ سے بار بار کھانا پڑتا ہے؟463 .
4. کسی وقت پیٹ میں بھاری پن کا احساس ہوتا ہے خصوصاً کھانے کے بعد؟452.
5. خالی پیٹ زیادہ بہتر اور فریش محسوس کرتے ہیں یا کھانے کے بعد؟
6. پیاس بہت زیادہ ہے یا بہت کم؟ ایک دن میں کتنے گلاس پانی پیتے ہیں؟458.
7. پیاس بالکل نہ لگنے کا مرض ہے؟468. (پلساٹیلا، سباڈیلا، کاسٹیکم، سارساپریلا، بربرس، آرسینکم البم، اوپیم وغیرہ)
8. 18سال کی عمر میں ایک دن میں کتنی روٹیاں کھاتے تھے اور کتنے گلاس پانی پیتے تھے؟

خواہش اور نفرت

1. آپ ان چیزوں کے نام بتائیں جو آپ کو بہت زیادہ پسند ہوں، جن کے کھانے کی بار بار دل میں خواہش اٹھتی ہے، اور ایک ماہ میں اکثر کھانے کو دل کرتا ہے؟465 .
2. کس طرح کی چیزیں زیادہ کھانا پسند کرتے ہیں جیساکہ ٹھنڈی چیزیں، گرم چیزیں، چٹپٹی چیزیں، کھٹی چیزیں، نمکین چیزیں، کراری چیزیں، میٹھی چیزیں، ٹھنڈی سیال اشیاء وغیرہ؟
3. دودھ کے بہت زیادہ شوقین ہیں؟ (آرسینک، سٹافی سیگیریا، فاسفورک ایسڈ، گریفائٹس وغیرہ)
4. میٹھا کھانے کے شیدائی ہیں؟ (ارجنٹم، مرک سال)
5. انڈے بہت زیادہ کھاتے ہیں؟ (کلکیریا، ارجنٹم)
6. نمک ضرورت سے زیادہ سالن پر ڈال کر کھاتے ہیں یا نمکین اشیاء زیادہ پسند ہیں؟ (نیٹرم میور، بریٹا کارب، فاسفورس)
7. آلو بہت زیادہ کھاتے ہیں یا آلو سے شدید نفرت کرتے ہیں؟ (ایلومینا، تھوجا)
8. ناقابل ہضم چیزیں کھانے کی عادت ہے جیساکہ ناخن، کوئلہ مٹی، کچے چاول، وغیرہ؟ (سائیکوٹا، کلکیریا کارب، کیمومیلا، الیومن، الیومنا، نائیٹرک ایسڈ، نیٹرم میور، ڈروسیرا، سورائینم)
9. اچھی طرح سوچ کر بتائیں کہ آپ کو سبزیوں، پھلوں، میوہ جات، دالوں، گوشت، روٹی سے، پانی، گرم اشیاء سے، ٹھنڈی اشیاء سے، اور مٹھائیوں میں سے کون کون سی چیزیں کھانے میں پسند نہیں کرتے یا ان کے کھانے سے معدہ میں تکلیف جیساکہ گیس، درد، تیزابیت، بے چینی، اپھار، وغیرہ ہوتی ہے؟507.
10. پیاز کھانے سے نفرت کرتے ہیں؟ (تھوجا)
11. کیا آپ گوبھی کھانے سے انتہائی نفرت کرتے ہیں؟ (لائکوپوڈیم، نیٹرم سلف، ہیلی بورس)

12. دودھ سے نفرت کرتے ہیں یا دودھ پینے سے معدہ میں گیس، درد، تیزابیت وغیرہ کا مسئلہ بنتا ہے؟ (سلفر، ٹیوبر کولینم، فاسفورس، اوپیم، سیپیا، کاسٹیکم، اگنیشیا، پلساٹیلا، سٹانم، کاربو ویج، مگنیشیا کارب، مگنیشیا میور، الیومن، نیٹرم کارب، کینابس انڈیکا)
13. گوشت کھانے سے نفرت کرتے ہیں یا گوشت کھانے سے کوئی تکلیف ہوتی ہے؟ (سباڈیلا، سیپیا، کاسٹیکم، گریفائٹس، ایلومینا، فیرم میٹ، اناکاڈیم، پلاٹینم، اوپیم، کینابس انڈیکا، کیوپرم،)
14. مچھلی کھانے سے کوئی مسئلہ تو نہیں ہوتا؟ (زنکم، گریفائٹس)
15. قہوہ، چائے یا کافی پینے سے طبیعت بہت زیادہ خراب تو نہیں ہوتی؟
16. کچھ ایسی غذاؤں کا نام بتائیں جو آپ کے لئے سب سے زیادہ مفید، کارآمد اور نافع ثابت ہوئی ہو؟ وہ غذا آپ کے جسم کے لئے سب سے زیادہ قوت بخشتی ثابت ہوئی ہو. وہ آپ کی تمام تکلیفات اور دردوں کو ختم کرتی ہوں. اس کے کھانے سے آپ کو کسی قسم کی کوئی تکلیفات نہ ہوتی ہوں؟

شکم

1. کیا معدہ میں گیس، ڈکار، قے، متلی، تیزابیت، کلیجہ میں جلن، درد، ورم، ہچکی، استسقاء، دست، تلی یا جگر کا بڑھ جانا، بھاری پن، بے چینی، تناؤ، گرمی کا احساس، خارش، خالی پن، شکم میں مختلف حرکات، چونا جلنے کا احساس، جگر میں درد، مروڑ، ریاح، سختی، سوجن، گڑگڑاہٹ، ورم، جانور یا کسی چیز کا پیٹ میں موجود ہونے کا احساس ہوتا ہے؟512 .
2. کیا پیٹ پھولا ہوا، اور بڑھا ہوا ہے؟ کتنے سالوں سے؟512.
3. سال میں کتنی دفعہ پیٹ میں درد ہوتا ہے؟ یہ درد پیٹ کی کس جگہ پر ہوتا ہے؟ کبھی رات کو درد شکم کے دورے پڑے ہیں؟ یا کھانے کے بعد کبھی درد ہوا ہے؟ 467.523.

مقعد، پاخانہ، پیشاب اور تناسلی آلات

1. پاخانہ کی جگہ پر کوئی مرض ہو جیساکہ بواسیر، جلن، سوزش، درد، خارش، کانچ نکلنا، سن ہونے کا احساس، وغیرہ؟571.
2. عموماً کس چیز کے کھانے یا پینے سے موشن اور اسہال لگتے ہیں؟586.
3. کبھی صبح کے وقت دست لگے ہیں؟
4. پیٹ میں کبھی کیڑے بنے ہیں؟599. (گریفائٹس، سائنا، سباڈیلا، چیلیڈونیم، لائیکوپوڈیم، کالی کارب، رسٹاکس)
5. کیا آپ پیدائشی اور دائمی قبض کے مریض ہیں؟ یا کسی مخصوص بیماری کے بعد قبض ہوئی ہے؟596. پیدائشی قبض (میڈورینم، ٹیوبر کولینم، سلفر، سورینم، چیلیڈونیم، کلکیریا کارب، نائیٹرک ایسڈ، سیلیشا، گریفائیٹس، بریٹا کارب)
6. کیا کیا چیز کھانے سے قبض ہوتی ہے؟
7. پاخانہ کتنے دن کے بعد آتا ہے؟
8. کیا نامکمل اور غیر تسلی بخش پاخانہ ہوتا ہے؟596.602.
9. کبھی ہاتھ یا کسی چیز سے پاخانہ نکالنا پڑتا ہے؟602. (ایلومینا، میڈورینم)
10. پاخانہ عموماً نرم ہوتا ہے، سخت، شروع میں سخت پھر نرم، یا درمیانہ ہوتا ہے؟ یا بکری کی مینگنی کی طرح یا ٹوٹ ٹوٹ کر آتا ہے؟608.602.610.
11. کیا پاخانہ سے کسی خاص قسم کی بدبو آتی ہے، جیساکہ سڑے انڈے کی سی، پھپھوندی، سڑی ہوئی گندی، کھٹی، مردار کی سی، جلے ہوئے گوشت کی؟603.
12. عموماً پاخانہ کا رنگ کس طرح کا ہوتا ہے؟606.
13. ایک دن میں کتنی بار پیشاب کرتے ہیں؟612 .
14. پیشاب دن کو زیادہ آتا ہے یا رات کو؟

15. پیشاب سے کسی خاص قسم کی بدبو آتی ہے؟ جیسا کہ بلی کے پیشاب کی، بنفشہ کی، کھٹی، پیاز کی، بہت تیز، خوشبودار، گھوڑے کے پیشاب کی، بہت گندی، کڑوی، میٹھی، مشک کی، مچھلی کی، عجیب سی؟ 649.
16. پیشاب کا رنگ کس طرح کا ہوتا ہے؟ 652.
17. مثانہ میں درد یا پتھری کا مسئلہ ہے؟ 612.623.
18. دائیں یا بائیں گردے میں درد بوجھ یا، بلبلے بننے کا احساس یا پتھری وغیرہ ہے؟ 630. (دائیں گردہ میں درد:- لائکوپوڈیم، پلساٹیلا، سارساپریلا، کالی بائیکر میکم، کالی کارب، میڈورینم، ایلومینا، کینابس انڈیکا، تھوجا، مرک سال، آرسینکم، بائیں گردہ میں درد:- بربرس، جیلیڈونیم، کوکولس، سیلینم، بوریکس، سلفر، نیٹرم سلف، ہائیڈروفوبینم، سباڈیلا، سلفر، لیکسیس، نائیٹرک ایسڈ، کالی بائیک)
19. شوگر، ہائی بی پی، یورک ایسڈ، اور کولیسٹرول کا مرض کب سے ہے؟ 659.
20. احتلام، جریان، سرعت انزال، ذکاوت حس، نامردگی اور استادگی کا مرض ہے؟ 661.
21. کبھی سوزاک ہوا ہے؟ سوزاک کا مطلب پیشاب کی نالی میں شدید جلن ہونا یا پیپ آنا؟
22. حیض کی کوئی خرابی، لیکوریا کا مرض، استحاضہ یعنی حیض کے دنوں کے علاوہ کسی اور دنوں میں خون آنا، شرم گاہ سے ہوا کا خارج ہونا، شرم گاہ کے باہر آجانے کا ڈر، شرم گاہ پر کسی جگہ زخم، دائیں یا بائیں خصیۃ الرحم میں درد اور سوجن ہے؟ 683.

کھانسی و بلغم

1. آپ کو کھانسی عموماً کس وقت لگتی ہے؟ 746.
2. کھانسی کس وجہ سے لگتی ہے اور کس وجہ سے زیادہ ہوتی ہے؟ 750.
3. خشک کھانسی ہے یا بلغمی؟ 760.
4. کھانسی زیادہ تر سرما میں ہوتی ہے یا گرما میں؟ 768.774
5. کھانسی، سانس لینے میں دقت، دمہ، یا ٹی بی کا مرض کبھی ہوا ہے؟ 746
6. کھانسی دورہ والی، دم گھٹنے والی، دمہ کی شکل میں، یا کالی کھانسی ہوتی ہے؟ (ڈروسیرا، کالی بائیکرا میکم، سیپیا، کاسٹیکم، میڈورینم، ٹیوبر کولینم، فاسفورس، پیلیڈیم، میفائیٹس، سینگا، ریومکس، سٹانم، گریفائٹس، ایپس، سارساپریلا، نائیٹرک ایسڈ، سلیشیا) 764.755.771.
7. مٹی، دھول وغیرہ سے کھانسی ہوتی ہے؟ 776.
8. کھانسی کے وقت بلغم کس رنگ اور ذائقہ والا خارج ہوتا ہے؟ 781.

دل اور سینہ

1. دل کا کوئی مرض یا سینہ میں کسی جگہ کوئی درد یا پھیپھڑوں میں درد، یا پستانوں میں کوئی مسئلہ ہو؟ 791-805
2. نبض تیز چلتی ہے یا سست، موٹی ہے یا باریک، نرم ہے یا سخت، باقاعدہ ہے یا بے قاعدہ؟ 1366.

ہاتھ، پاؤں اور پشت

1. ہاتھ پاؤں میں کوئی بیماری ہے؟ 852.
2. کیا ہاتھ، پاؤں میں درد، جلن، سن ہونے کا احساس، جھٹکے لگنا، فالجی کمزوری، ٹھنڈک کا احساس، یا گرمی کا احساس، تناؤ، کھنچاؤ، خارش ہونا، کھنچاؤ ہے؟
3. رات کو پاؤں ہلانے کی عادت ہے؟ (زنکم، کاسٹیکم، رسٹاکس، مینگانم میٹ) 892.

4. پاؤں کے تلوے اور ہاتھوں کی تلیاں بہت زیادہ گرم رہتے ہیں؟927.
5. ہاتھوں میں یا کندھوں میں، کہنی میں، کلائی میں، رانوں میں، کولہوں میں، گھٹنوں میں، ٹانگوں میں، پنڈلی میں، ٹخنوں میں، پاؤں کے تلوں میں، پاؤں کی انگلیوں میں درد ہوتا ہے؟ وہ کس جگہ پر ہے؟942-950.
6. کیا آپ کے درد جگہ بدلتے ہیں؟یعنی کبھی درد دائیں طرف کبھی بائیں طرف، کبھی اوپر کبھی نیچے؟945.
7. وجع المفاصل یعنی ہڈیوں کے جوڑوں میں درد ہوتا ہے؟945 .
8. آپ کے درد کس قسم کے ہوا کرتے ہیں جیسا کہ، پھاڑنے والے، پھوڑے کا سا، تپکن اور جلن دار، دبانے والا، سوئیاں چبھنے کا سا، کاٹنے والا، کھنچنے والا، گولی لگنے کا سا، چوٹ کا سا درد، دباؤ والا، ڈنگ لگنے والا، نا قابل برداشت، اینٹھن اور کھنچاؤ والے؟981.
9. کمر یا شانوں میں درد یا دونوں شانوں کے درمیان درد ہے؟1135-1146.

نیند

1. نیند ٹھیک آتی ہے؟ نیند 8 گھنٹوں سے کم ہے یا زیادہ؟ عموماً رات کو کس وقت سوتے ہیں اور صبح کس وقت اٹھتے ہیں؟1187.
2. کیا نیند بہت زیادہ گہری ہوتی ہے؟1206
3. عموماً کس قسم کے خواب آتے ہیں؟1196.
4. دن میں کوئی خاص وقت ہے جب آپ کو غنودگی رہتی ہو؟ یہ غنودگی زیادہ کس وقت سے کس وقت تک رہتی ہے؟(بوریکس، کالی بائیکرامیکم، کالی کارب، پیٹیشیا، اوپیم، ہیلیبورس، گریفائٹس، بربرس ولگرس، اوپیم، کاسٹیکم، پیٹیشیا، مگنیشیا فاس، بنزویک ایسڈ، سیلینم، اناکاڈیم، سباڈیلا)1207 .
5. آپ عموماً کس جانب سوتے ہیں، دائیں بائیں؟ یا الٹا یا چت؟1211.

بخار اور جاڑا

1. آپ کو دن میں یا رات میں کسی وقت اندرون جسم بخار یا بخار جیسی کیفیت محسوس ہوتی ہے؟1212 .
2. زندگی میں ٹائیفائیڈ بخار کب ہوا تھا؟1230.
3. کیا آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ جسم اندر سے ٹھنڈا اور باہر سے گرم ہے، یا اندر سے گرم اور باہر سے ٹھنڈا ہے؟1233 .
4. دن 11 بجے کے بعد یا 3 بجے کے بعد یا 5 بجے کے بعد یا کسی اور وقت اندر بخار محسوس ہوتا ہے؟ (رسٹاکس، کاسٹیکم، ایپس، جیلسیمیم، نیٹرم میور، لائیکوپوڈیم، پیٹیشیا، سینگونیریا، برائی اونیا وغیرہ)1230.
5. سال میں کتنی دفعہ بخار ہوتا ہے؟

پسینہ

1. کوئی ایسا وقت ہے جب آپ کو پسینہ بہت زیادہ آتا ہوں؟1246.
2. پسینہ بہت زیادہ آتا ہے یا کم یا نارمل؟ پسینہ دن کو زیادہ آتا ہے یا رات کو؟1246. (پسینہ بہت کم آنے یا رک جانے سے پیدا شدہ تکلیفات: سلیشیا، زنکم، کاسٹیکم، کیوپرم، لیکسیس، برائی اونیا)1252.
3. پسینہ سے کسی قسم کی بدبو آتی ہے، جیسا کہ کڑوی، کھٹی، نمکین، میٹھی، مردار کی سی، پیشاب کی، سڑی سی، خراب انڈے کی، یا اس کے علاوہ؟1248.
4. پسینہ جسم کے کس حصہ پر زیادہ اور کس حصہ پر کم آتا ہے؟1255.
5. کیا موسم گرما میں پاؤں پر چپچپے بدبودار پسینے آتے ہیں؟ (کلکیریا، سورینم، سلیشیا، سٹرامونیم)1251 .

6. پسینہ ٹھنڈا ہوتا ہے یا گرم یا نارمل؟1250.
7. کسی کے خوف یا ڈر سے پیشانی پر پسینہ آتا ہے؟(سمبوکس)
8. ایسا تو نہیں کہ جب بھی آپ کو پسینہ آتا ہے تو سب سے قبل پیشانی پر بعد میں باقی جسم پر آتا ہے؟(سلیشیا)

جلد

1. کسی قسم کا کوئی جلدی مرض ہے، جیسا کہ خارش، دانے، ابھار، وغیرہ؟1256.
2. جسم کے کس کس حصہ پر دانے وغیرہ ہیں؟کب سے بنے ہیں؟

علامات عامہ

1. کس وقت میں کون سی تکلیف ہوتی ہے؟

نوٹ:-آپ کو یہ بات معلوم ہونی چاہئے کہ ہومیو دویہ کا وقت کے ساتھ بہت ہی گہرا تعلق ہے. یعنی تکلیف کے شروع ہونے یا شدت اختیار کرنے کا وقت کیا ہے. وقت بدلنے سے ادویہ بدل جایا کرتی ہیں. اس لیے آپ جو بھی تکلیف یا درد بیان کریں، اس کا وقت ضرور ذکر کریں کہ وہ عموماً دن یا رات کو کس وقت شروع ہوتی اور کس وقت ختم ہوتی ہے. مثلا:-درد سر کے دو مریض لیں. ایک مریض کہتا ہے کہ مجھے درد سر جب بھی ہوتا ہے وہ عصر کے بعد ہوتا ہے تو اس کی لائیکوپوڈیم یا ہیلیبورس دواء بنتی ہے. ایک مریض کہتا کہ درد سر تین بجے ہوتا ہے تو اس کی دواء کاسٹیکم ہوتی ہے. اس طرح بخار کے تین مریض لیں. ایک کہتا کہ مجھے زیادہ تر دن 11 بجے بخار محسوس ہوتا ہے تو رسٹاکس یا نیٹرم دواء ہو گی. دوسرا کہتا ہے کہ رات 11 بجے زیادہ بخار محسوس ہوتا ہے تو بیلاڈونا دواء ہو گی. اسی طرح پیٹ درد کے دو مریض لیں. ایک کہتا ہے کہ مجھے دن چار بجے پیٹ میں درد زیادہ ہوتا ہے تو کولوسنتھ دواء ہو گی. دوسرا کہتا ہے کہ مجھے رات 9 بجے پیٹ میں زیادہ درد ہوتا ہے تو برائی اونیا دواء ہو گی. اس لئے آپ کی جو بھی تکلیفات اور درد ہیں ان سب کا نمبر وار وقت بیان کریں. ہومیو پیتھک کے مطابق یہ اوقات بنتے ہیں.

ہومیو پیتھک کے مطابق یہ اوقات بنتے ہیں.

صبح	5 بجے سے 10 بجے
قبل دوپہر	دن 10 سے 12 بجے تک
دوپہر	12 سے 1 بجے تک
بعد دوپہر	1 سے رات 6 بجے تک
شام	رات 6 سے 9 بجے تک
رات	9 بجے سے صبح 5 بجے تک
آدھی رات پہلے	رات 12 بجے سے قبل
آدھی رات بعد	رات 12 بجے کے بعد

طلوع آفتاب سے غروب آفتاب تک
غروب آفتاب سے طلوع آفتاب تک
طلوع آفتاب کے بعد
غروب آفتاب کے بعد ؟1296.

2. آپ اپنے آپ کو ان دو وقتوں میں سے کس وقت زیادہ ایکٹو اور چست محسوس کرتے ہیں؟ صبح اٹھنے کے بعد یا مغرب کے وقت؟
3. زیادہ تکلیفات کس موسم میں ہوتی ہیں؟ موسم گرما میں یا موسم سرما میں؟
4. موسم سرما زیادہ پسند ہے یا موسم گرما؟

5. آپ کو موسم گرما میں زیادہ تر کون کون سے جسمانی مسائل اور تکلیفات پیش آتی ہیں؟
6. آپ کو موسم سرما میں زیادہ تر کون کون سے جسمانی مسائل اور تکلیفات پیش آتی ہیں؟
7. کس موسم میں جسمانی تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں،ابر آلودہ اور بادل والا دن، بہار، خزاں، سرما، گرما، طوفانی، مرطوب، ساون؟1365 .
8. سردی، ٹھنڈی ہوا، ٹھنڈا پانی اور ٹھنڈی غذا کھانے کی وجہ سے کون کون سی تکلیفات زیادہ اور کون کون سی تکلیفات کم ہوتی ہیں؟1336 .
9. گرمی، دھوپ، گرم ہوا، گرم غذا، انگیٹھی سینکنے، گرم تیل کی مالش کرنے یا سوتے وقت بستر کی گرمی سے کون کون سی تکلیفات زیادہ اور کون کون سی تکلیفات کم ہوتی ہیں؟1313 .
10. حرکت کرنے، کام کرنے، چلنے، ٹہلنے، دوڑنے، اور بستر میں کروٹیں بدلنے سے کون کون سی تکلیفات کم اور کون کون سی تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں؟1308.
11. آرام کرنے، لیٹنے، حرکت نہ کرنے سے کون کون سی تکلیفات کم اور کون کون سی تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں؟1312.
12. کھانا کھانے کے بعد کون کون سی تکلیفات کم اور کون کون سی زیادہ ہوتی ہیں؟1356.
13. زیادہ دیر کھڑے ہونے سے کون کون سی تکلیف ہوتی ہے؟1356.
14. لیٹ جانے سے کون کون سی تکلیف زیادہ اور کون کون سی کم ہوتی ہے؟1362.
15. کون کون سی غذا کھانے سے معدہ میں تکلیف ہوتی ہے؟1347.
16. بھوکا رہنے سے کون کون سی تکلیفات زیادہ اور کون کون سی تکلیفات کم ہوتی ہیں؟
17. جسم کو دبانے سے درد کم ہوتے ہیں یا زیادہ ہوتے ہیں؟1315.
18. کھلی ہوا کی خواہش ہے یا کھلی ہوا سے نفرت ہے؟ کیا بند کمرہ اور بند جگہ میں داخل ہونے سے کھانسی، دمہ، الٹی، بہت زیادہ بے چینی، سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے؟1372.
19. سیڑھیاں چڑھنے سے عموماً تھکاوٹ یا ٹانگوں میں درد یا زیادہ تھکاوٹ ہوتی ہے؟
20. جماع کے بعد تکلیفات کم ہوتی ہیں یا زیادہ؟1307.1350.
21. حیض شروع ہونے سے پہلے، یا دوران، یا بعد میں کون کون سی تکلیفات ہوتی ہیں؟1313.
22. کوئی نوبتی تکلیف ہے؟ یعنی وہ تکلیف جو ہر سال، یا ہر ماہ، یا ہر دن ایک ہی وقت پر آتی ہوں؟1369.
23. نیند کے بعد جاگنے کے وقت کوئی تکلیف ہوتی ہے؟1370.
24. کیا جسم میں حرارت غریزی اور طاقت کی بہت زیادہ کمی ہے؟1312.
25. مریض دو قسم کے ہوتے ہیں. دائیں طرف والے اور بائیں طرف والے. جن لوگوں کی زیادہ تر تکلیفات جسم کی دائیں جگہوں پر ہوں وہ دائیں جانب والے ہوتے ہیں. جب کہ زیادہ تر تکلیفات جسم کی بائیں جانب واقع ہوں وہ بائیں جانب والے ہوتے ہیں. اس لئے اچھی طرح سوچ کر توجہ سے بتائیں کہ زیادہ تر تکلیفات اور درد جسم کی دائیں جانب ہیں یا بائیں جانب ہیں؟ جیسا کہ سر کی دائیں جانب، چہرے کی دائیں جانب، دائیں آنکھ، حلق کی دائیں جانب، ناک کا دائیاں نتھنا، گردن کی دائیں جانب، دائیاں کندھا، دائیاں بازو، سینہ کی دائیں جانب، دائیاں پاؤں، دائیں ران، دائیاں گردہ، شکم یا معدہ کی دائیں جانب، عورت کا دائیاں خصیۃالرحم، دائیاں گھٹنا، دائیں پنڈلی یا جسم کی بائیں اعضاء میں ہیں؟1306. (دائیں جانب کی ادویہ: بائیں جانب کی ادویہ:)

کچھ اہم ترین سوالات

1. اپنی 10 بری عادات اور صفات بیان کریں.
2. اپنی 10 اچھی عادات بیان کریں.
3. اپنی 10 عجیب قسم کی عادات بیان کریں جو عام لوگوں سے ہٹ کر ہوں.
4. کل کتنی امراض ہیں جن کا آپ علاج کروانا چاہتے ہیں؟ ہر تکلیف کی مدت بیان کریں کہ وہ کتنے کتنے سال پرانی ہے. نیز یہ بیان کریں کہ سب سے پہلی کون سی تکلیف ہے اور سب سے آخری کون کون سی تکلیف ہے.

5. کوئی دماغی بیماری، یا بری عادت، یا بری سوچ یا بری صفت ہے جس کا علاج کروانا چاہتے ہیں؟

ہدایات

سوال نامہ کا جواب ہدایات کے مطابق دیں!

مکمل سوال نامہ کو شروع سے آخر تک ایک بار مکمل توجہ سے پڑھ لیں۔

تمام جوابات وائس میسج میں دینے ہیں۔ ان وائس میسج کو میرے وٹس ایپ پر سنڈ کر دیں۔ تحریری جوابات نہیں دے سکتے۔

سوال نامہ میں کل 24 عنوان ہیں۔ ہر ایک عنوان کا ایک ہی وائس میسج میں جواب دینا ہے۔ اس طرح کل 24 وائس میسج بنیں گے۔

میرے وٹس ایپ پر چہرے اور زبان کی مکمل پکچر بھی بھیج دیں۔ زبان کی پکچر ایسی ہونی چاہئے جس سے مکمل زبان صاف صاف نظر آئے۔ نیز زبان کے بارے وائس میسج میں بھی تفصیل سے بتانا ضروری ہے۔

ہر سوال کا جواب دینا ضروری ہے۔ کسی بھی سوال کو فضول نہ سمجھیں۔ اس لئے کہ آپ کی دواء کا انتخاب آپ کے دئے ہوئے سوالات سے ہی کیا جائے گا۔ ہومیوپیتھک میں مریض کے مکمل کردار سے واقفیت اشد ضروری ہوا کرتی ہے۔

آپ کے جوابات کی مدد سے ہی آپ کی دواء کا انتخاب کیا جائے گا اس لئے ہر سوال کا تفصیل سے جواب دیں۔ آپ جتنا تفصیلی جواب دیں گے اتنا ہی دواء کا انتخاب آسان ہوگا۔ جتنا مختصر جواب دیں گے اتنا ہی دواء کا انتخاب مشکل ہو جائے گا۔

کسی بھی سوال کا غلط جواب نہ دیں، اگر غلط جواب دیا تو دواء بھی غلط ہی ملے گی اور غلط دواء سے شفاء ناممکن ہے۔ اسی طرح اپنی کسی بھی تکلیف، درد، یا صفت کو نہ چھپائیں۔ مقولہ مشہور ہے کہ ڈاکٹر سے کچھ بھی چھپانا نہیں چاہئے۔ کچھ لوگوں کو اپنی معیوب صفات اور عادات چھپانے کی عادت ہوا کرتی ہے۔ ڈاکٹر کے سامنے یہ عادت نہ چھپائیں۔

کچھ ایسی بھی علامات، تکلیفات، صفات اور عادات ہوتی ہیں جن کے بارے فارم میں آپ سے کوئی سوال نہیں پوچھا گیا۔ آپ کے لئے ضروری ہے کہ آخر میں ان علامات کو بھی وائس میسج میں بیان کر دیں، تاکہ آپ کی درست دواء آسانی سے مل سکے۔

ہومیوپیتھک دواء کا انتخاب آپ کی شخصیت کردار اور مزاج کے مطابق ہوا کرتا ہے۔ شخصیت پرسنیلٹی اور کردار کی پہچان صفات اور عادات سے ہوا کرتی ہے۔ اس لئے سب سے آخری سوال سب سے زیادہ ضروری ہے۔ اکثر مریض اس سوال کا جواب ٹھیک نہیں دیتے جس کی وجہ سے دواء کی تلاش مشکل ہو جایا کرتی ہے۔ اس لئے آخری عنوان (کچھ اہم ترین سوالات) کا جواب بہت سوچ سمجھ کر تفصیلی جواب دیں۔

ایلوپیتھک میں ہر ہر بیماری کی علیحدی علیحدہ دواء ہوتی ہے مگر ہومیوپیتھک میں مریض کی تمام تر تکلیفات کے لئے صرف ایک ہی دواء ہوا کرتی ہے۔ اس کو بالمثل دواء کہتے ہیں۔ اصل بات مریض کی بالمثل دواء تلاش کرنا ہے۔ اگر معالج آپ کی بالمثل دواء تلاش کرنے میں کامیاب ہو گیا تو وہ ایک دواء ہی آپ کی بیان کردہ تمام درد اور تکلیفات کو ختم کرنے میں کافی شافی ثابت ہو گی۔ ان شاء اللہ۔ یہ ہومیو دواء کا خاصہ ہے۔ یہ بہت تعجب والی بات بھی ہے۔ حتی کہ ایک مریض جو 14 سال سے مختلف امراض و تکلیفات میں مبتلا تھا۔ تقریبا 40 تکلیفات تھیں۔ وہ سب سلفر 1M کے صرف چار قطروں سے ختم ہو گئیں تھیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جسم میں ایک قدرتی طاقت موجود ہے۔ وہ بیماریوں کو ختم کرتی ہے۔ اس کو قوت حیات اور وائٹل فورس کہتے ہیں۔ ہومیو دواء اس قوت حیات کو تحریک دیتی ہے اور تقویت بھی دیتی ہے۔ وہ قوت حیات چند دنوں میں تمام تکلیفات کو ختم کر دیتی ہے۔ مریض ایسی صحت پاتا ہے جو اس نے کبھی نہیں دیکھی ہوتی۔

سوالات کے آخر میں ادویہ کے نام اور کچھ نمبر درج ہیں۔ ان کو چھوڑ دیں۔ ان کا ذکر نہیں کرنا۔ یہ نمبر مکتبہ دانیال سے شائع ہونے والی کینٹ ریپرٹری کے ہیں۔

میرے یوٹیوب چینل (Majid Hussain Sabri) پر کیس ٹیکنگ پر لیکچر بھی موجود ہیں۔ وہ بھی لازمی سننا۔ یہ لکھ کر سرچ کریں:

KH Cinic with Dr Majid Hussain Sabri

باب: اکیوٹ امراض میں کیس ٹیکنگ کا طریقہ کار

اکیوٹ امراض میں سب سے قبل تین چیزیں ضروری ہوتی ہیں۔ BP چیک کرنا، گلا اور غدود چیک کرنا، اور بخار چیک کرنا۔ ان تین کاموں کے بعد پانچ بنیادی سوال کر کے دواء کا انتخاب کریں۔ وہ یہ ہیں:

❖ 1۔ مرض کیا ہے اور جسم کی کس جگہ پر ہے؟

جب مریض اس سوال کا جواب دے کر خاموش ہو جائے تو پھر پوچھیں کہ "اور کوئی تکلیف" اس کا جواب دے کر جب خاموش ہو جائے تو پھر یہ سوال کریں کہ "مزید کوئی مرض، تکلیف یا درد یا علامت ہو" پھر کچھ بیان کرنے کے بعد مریض خاموش ہو جائے تو پھر پوچھیں کہ "اور کچھ" اس طرح بار بار سوال کرنے سے مکمل امراض، تکلیفات، علامات اور دردوں کا آپ کو علم ہو جائے گا۔ جب مریض یہ کہہ دے کہ اور کچھ بھی نہیں تو مزید سوال نہ کریں۔

آپ پیاس، پسینہ، حلق کا ذائقہ اور سر درد کے بارے یہ ضرور پوچھیں کہ ہے یا نہیں، زیادہ ہے یا کم ہے؟ پانی کا ذائقہ کڑوا ہے یا نہیں؟

تکلیفات کی جگہ کا علم ہونا بھی ضروری ہے۔ یہ مریض خود ہی بتا دیتا ہے۔ ہاں سر اور پیٹ کے بارے پوچھنا پڑتا ہے کہ کس جگہ پر درد ہو رہا ہے؟

❖ 2۔ کب سے ہے؟

اس سوال کا مطلب یہ ہے کہ کتنے گھنٹے یا دن یا ہفتوں سے تمام تر امراض و تکلیفات شروع ہوئی ہیں۔

وہ اس کا جواب دے گا کہ کل رات سے یا آج صبح سے، یا دو دنوں سے، یا ایک دو ہفتوں سے ہے۔

اس سوال سے معلوم ہو جائے گا کہ یہ اکیوٹ مرض ہے یا کرانک

❖ 3۔ تکلیفات کس وجہ سے بنی ہیں؟

اس سوال کا مطلب یہ ہے کہ تمام تر تکلیفات کے شروع ہونے کی وجہ اور سبب کیا ہے۔ یعنی سب سے پہلے جو تکلیف شروع ہوئی یہ کس وجہ سے شروع ہوئی تھی جیسا کہ پریشانی سے، زیادہ کام کرنے سے، یا زیادہ مطالعہ کرنے سے، نہانے سے، کپڑے دھونے سے، بھیگنے سے، گرم سرد ہو جانے سے، کوئی وزن اٹھانے سے، کسی چیز کے کاٹنے سے، کھانے پینے میں بدپرہیزی سے، کوئی ٹھنڈی یا کھٹی چیز کھانے سے، چوٹ لگنے سے، بخار سے، غم سے یا غصہ سے، ڈر، کسی بری خبر سے، گرمی سے، سردی سے، آپریشن سے، سفر سے، یا کسی اور وجہ سے؟

یہ بات یاد رکھیں کہ مریض کی پہلی تکلیف کا سبب جاننا ضروری ہوتا ہے۔ ہر تکلیف کا سبب جاننا ضروری نہیں ہوتا۔

❖ 4۔ تکلیفات کس وقت زیادہ ہوتی ہیں؟

اس سوال کا مطلب یہ ہے کہ مریض کی ہر ہر تکلیف کا علیحدہ علیحدہ وقت پوچھیں۔ مثلا: اگر مریض یہ کہتا ہے کہ مجھے سردی لگتی ہے۔ آپ اس سے پوچھیں کہ دن یا رات کو کس وقت لگنا شروع ہوتی ہے؟ یہ بھی سوال پوچھیں کہ زیادہ کس وقت لگنے لگتی ہے؟ اگر بخار ہے تو کس وقت زیادہ ہوتا ہے؟ اگر کھانسی ہے تو کس وقت زیادہ لگتی ہے؟ اگر درد شکم یا درد دانت یا درد سر ہے تو زیادہ کس وقت ہوتا ہے یا شروع کس وقت ہوتا ہے؟

❖ 5۔ گرمی، سردی، حرکت، چلنے، سکون، سونے، کھانے، پینے، دبانے، روشنی، ہوا لگنے، بند کمرہ، پانی، دھوپ، بستر کی گرمی، اور دن رات کا تکلیفات پر کیسا اثر ہوتا ہے؟

یعنی کن کن وجوہات سے تکلیفات کم اور کن سے زیادہ ہوتی ہیں۔ اس کو معلوم کرنے کے لئے آپ تکلیفات کی کمی اور زیادتی کے اسباب کے متعلق سوالات کریں۔ مثلاً اگر درد ہے تو وہ دبانے سے کم ہوتا ہے یا زیادہ؟ وہ حرکت سے کم ہوتا ہے یا زیادہ؟ گرمی اور سینکنے سے زیادہ ہوتے ہیں یا کم؟ سردی سے درد زیادہ ہوتے ہیں یا کم؟ لیٹنے سے درد زیادہ ہوتے ہیں یا کم؟ کھانا کھانے یا پانی پینے سے تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں یا کم؟ صبح کو طبیعت کیسی ہوتی ہے اور شام کو کیسی ہوتی ہے؟ پسینہ آنے سے تکلیفات کم ہوتی ہیں یا زیادہ؟

نوٹ: اگر آپ ان سوالات اور مریض کے دئے ہوئے جوابات سے مریض کی دواء نکال سکیں تو یہ ایکوٹ کیس ہے۔ ان شاء اللہ اگر دواء ٹھیک نکالی تو 1 گھنٹہ میں ہی آرام ہو جائے گا۔ آپ نے 200 پوٹینسی کی صرف ایک ہی ڈوز دینی ہے۔ اگر ان سوالات سے آپ مریض کی دواء نہ نکال سکے تو یہ کرانک کیس ہے۔ اس کی مکمل کیس ٹیکنگ ضروری ہوگی۔ کیس ٹیکنگ کے ذریعہ سے مریض کی مزاجی دواء نکالیں۔

تنبیہ: اگر آپ ایکوٹ کیسز پر عبور حاصل کرنا چاہتے ہیں تو میرا 37 ایکوٹ ادویہ والا لیکچر سنیں اور میرا 37 ایکوٹ ادویہ والا مضمون پڑھیں۔ ان شاء اللہ آپ ایک ہی ماہ میں ایکوٹ کیسز کو حل کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

دوستو دعاؤں میں یاد رکھیں، اللہ مجھے اور آپ کو کامیاب کرے۔

ادویہ کا تعارب (مٹیریا میڈیکا)

کتاب (2) : 37 اکیوٹ میڈیسن کا مکمل تعارف

الفصل الاول اکیوٹ کیسز کے بارے کچھ اہم معلومات

دو دن قبل ایک ہومیو پیتھک سٹوڈنٹ کی کال آئی. اس نے کہا کہ میں نے DHMS کیا ہوا ہے. مگر ابھی تک کلینک نہیں بنایا. اب بنانے لگا ہوں. میں دس سالوں سے بغیر کلینک کے ہی لوگوں کو ادویہ لکھ لکھ کر دے رہا ہوں. الحمدللہ آرام بھی آتا ہے. دل میں تشویش ہے. معلوم نہیں کہ کلینک چلے گا یا نہیں؟ آپ کیا کہتے ہیں؟ میں نے اس کا نالج چیک کرنے کے لئے کچھ سوالات کئے.

- **پہلا سوال اگر مریض یہ کہتا ہے کہ میرے پیٹ میں درد ہے تو آپ کون سی دواء دیں گے. اس نے کہا کہ علامات کے مطابق کولوسنتھ، لائیکوپوڈیم، نکس اور چائنا.**

میں نے کہا کہ جواب ٹھیک ہے. ہاں ایک بات سمجھ لیں کہ امراض دو قسم کی ہوتی ہیں. ایک کرانک اور ایک اکیوٹ
کرانک امراض میں کرانک ادویہ منتخب کریں. اکیوٹ امراض میں اکیوٹ ادویہ منتخب کریں. آپ نے چار ادویہ کا نام لیا. ان میں کولوسنتھ اور چائنا اکیوٹ ہیں. نکس اور لائیکوپوڈیم کرانک ہے. گھنٹوں، دنوں، اور ہفتوں سے مرض شروع ہوئی تو وہ اکیوٹ ہے. جب مہینوں اور سالوں سے شروع ہے تو کرانک ہے. جیسا کہ پیٹ درد ایک دو دن سے ہو تو کولوسنتھ ہی پہلی دواء ہوا کرتی ہے. نکس اور لائیکو کو اکیوٹ صورتوں میں استعمال نہیں کرنا چاہیئے. اسے میری بات بہت پسند آئی. درد شکم کی سب سے بڑی اور کثیر الاستعمال کولوسنتھ ہے. اس کے بعد ڈائیسکوریا، مگنیشیا فاس، اور وریٹرم البم، وغیرہ آتی ہیں.

- **دوسرا سوال اگر کسی مریض کو موشن لگے ہوں تو کون سی دواء ہوگی؟ اس نے کہا کہ میں عموماً نکس اور نیٹرم سلف دیتا ہوں.**

میں نے کہا نہیں. اس لئے کہ موشن کی سب سے بڑی دواء وریٹرم البم ہے. یہ ایسا ہی ہے جیسا کہ درد شکم کی سب سے بڑی اور پہلی دواء کولوسنتھ ہے. عموماً نکس دواء نہیں بنتی۔ میں نے اپنی پریکٹس میں صرف دو بار نکس استعمال کی ہے. وہ بھی کرانک امراض میں. ہومیو میں نکس کا عموماً غلط استعمال ہوتا ہے. ہاں نیٹرم سلف موشن کی دواء بن سکتی ہے. جب قے اور موشن ایک ساتھ ہوں اور صبح کے وقت شدت ہو۔ مگر عموماً نیٹرم سلف بھی موشن کی دواء نہیں بنتی. عموماً موشن کی دواء وریٹرم بنتی ہے. اگر یہ ناکام ہو تو کیمفر بنتی ہے. دونوں میں فرق یہ ہے کہ اگر مریض کی سانس ٹھنڈی اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہو تو وریٹرم اگر سانس گرم اور پیشانی پر گرم پسینہ ہو تو کیمفر ہو گی. اگر بند ہیضہ ہو تو بھی کیمفر دواء ہو گی. میں نے اسے پھر سے سمجھایا کہ اکیوٹ موشن میں نکس اور نیٹرم دواء نہیں بنے گی. اس نکتہ کی اب سمجھ آئی.

فائدہ:- کیمفر کلی ہیضہ کے لئے، وریٹرم اس دست کے لئے جس میں مریض کی سانس ٹھنڈی اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہو، کیوپرم اس موشن کے لئے جس کے ساتھ مریض کو جھٹکے لگیں. پوڈوفائیلم بچوں کے موشن میں جن سے کھٹی گندی بدبو آتی ہوں. کولوسنتھ ان موشن کے لئے جن کے ساتھ درد شکم ہو اور پاخانہ کے بعد درد کم ہوں.

- **تیسرا سوال کیا کہ اگر مریض کو قے لگی ہو تو کون سی دواء ہو گی.**

اس نے کہا کہ علامات کے مطابق اپیکاک، پلساٹیلا اور آئرس ورسی.

میں نے کہا کہ جواب ٹھیک ہے. قے میں سب سے پہلی اور بڑی دواء اپیکاک ہے. اپیکاک کی سب سے بڑی خاص علامت دائیاں ہاتھ گرم اور بائیاں ہاتھ ٹھنڈا. جب قے کے ساتھ یہ علامت ہو تو اپیکاک کے سواء دوسری کوئی بھی دواء نہیں ہو سکتی. میں نے کہا کہ پلساٹیلا کرانک ہے. یہ ایکوٹ قے میں دواء نہیں بنے گی. باقی رہی آئرس ورسری، تو یہ قے کی اس وقت دواء بنے گی جب ہائی بی پی کی وجہ سے قے ہے. جب دونوں ہاتھ گرم ہوں تو قے کے لئے آئرس دے سکتے ہیں.

❖ چوتھا سوال کیا کہ اگر بخار کا کوئی مریض آجائے تو کون سی دواء دیں گے؟

اس نے کہا کہ علامات کے مطابق بیلاڈونا، اکونائٹ، چائنا، یپیٹوریم۔

میں نے کہا کہ یہ جواب درست ہے. بخار میں سب سے زیادہ چائنا، پھر بیلاڈونا، پھر نیٹرم میور، پھر اکونائٹ پھر ڈلکامارہ پھر اگنیشیا، کیپسیکم، پائیروجینم وغیرہ ہے. مگر یوپٹیوریم عام بخار کی دواء نہیں بلکہ یہ خاص شدید قسم کا ملیریا بخار ہے. میں نے ابھی تک یوپٹیوریم کا کوئی مریض ڈیل نہیں کیا. بہر حال آپ کا جواب درست ہے.

نوٹ:- ایکوٹ ادویہ میں سب سے زیادہ ادویہ وہ ہیں جو بخار اور لرزہ میں استعمال ہوتی ہیں. دوسری اور تیسری فصل میں ان پر جامع کلام آرہا ہے.

❖ پانچواں سوال کیا کہ اگر کوئی گلا کی خرابی کا کیس آئے تو کون سی دواء ہو گی؟

اس نے کہا کہ لیکسیس، مرک سال، بیلاڈونا وغیرہ علامات کے مطابق.

میں نے کہا کہ گلے کی سب سے بڑی اور پہلی دواء ہیپر سلف ہے. لیکسس اور مرک سال کرانک ہیں. روز مرہ میں ہمارا جو گلا خراب ہوتا ہے اس کی یہ دونوں ادویہ نہیں بن سکتیں. ہاں بیلاڈونا علامات کے مطابق بنتی ہے. یہ ایکوٹ ہے. گلے کی سب سے بڑی دواء ہیپر سلف ہے. ٹانسلز کی سب سے بڑی دواء بیلاڈونا ہے. گلے کی تیسری دواء نیٹرم میور ہے. نیٹرم میور گلے کے لئے صرف اس وقت استعمال ہو گی جب گلے میں سفید نمکین بلغم ہو.

مجھے ان سوالات کرنے سے معلوم ہو گیا کہ یہ جوان شوق والا ہے. میں نے کہا کہ آپ کلینک ضرور بنائیں. ان شاء اللہ آپ کا کلینک چلے گا. آپ کو صرف کچھ رہنمائی کی ضرورت ہے. وہ میں کر دوں گا. ہاں میں نے نصیحت کی کہ ابھی صرف ایکوٹ امراض پر ہی کام کرنا. کرانک کی طرف نہ جانا۔

اس نے کہا کہ آپ کون سی پوٹینسی استعمال کرتے ہیں؟

میں نے کہا کہ زیادہ تر 200 اور 1M استعمال کرتا ہوں 10M. اور CM بھی استعمال کرتا ہوں. جب پہلی دو پوٹینسیوں سے امراض ختم نہ ہوں تو دوسری دواء کا استعمال ضرور کرتا ہوں. اس نے کہا کہ میں نے صرف 30 پر ہی 10 سال پریکٹس کی ہے. مجھے 200 اور اوپر والی پوٹینسیوں سے ڈر لگتا ہے. ایسا نہ ہو کہ مریض ہی ٹپک جائے. ھاھاھا. میں نے کہا کہ ڈرنے کی کوئی بات ہے. اب آپ 200 اور 1M پر بھی پریکٹس کیا کریں. میں نے پوٹینسی پر ایک مضمون لکھا ہے. وہ پڑھ لیں. اس میں پوٹینسی کے بارے ہر سوال کا جواب ہے. میں نے پوچھا کہ 30 کس طرح دیتے ہیں؟ اس نے کہا کہ صبح دوپہر شام 3+3+3 قطرے. میں نے کہا یہ ٹھیک ہے.

❖ اس نے پوچھا کہ 200 کیسے دینی ہے؟

میں نے کہا کہ 200 کی صرف ایک ہی ڈوز کافی ہوا کرتی ہے. مریض کی زبان پر صرف ایک قطرہ ڈال دیں. اگر آپ کی تشخیص درست ہوئی تو ان شاء اللہ شفاء ہو گی. میں ایکوٹ امراض میں ہمیشہ 200 کی ایک ہی ڈوز دیتا ہوں.

❖ اس نے کہا کہ کرانک امراض میں دہرائی کا کیا طریقہ کار ہے؟

میں نے کہا کہ بہت سے کامیاب ڈاکٹر 200 کے 5 قطرے دے کر ایک ہفتہ انتظار کرتے ہیں. یہ اچھا طریقہ ہے. کچھ کا طریقہ کار یہ ہے کہ ہر روز صبح شام 5+5 قطرے دیتے ہیں. یہ بالکل غلط ہے. کچھ کا طریقہ کار یہ ہے کہ ہر روز ایک قطرہ دیتے ہیں. یہ کچھ ٹھیک ہے. مگر میں ایک یا دو دن یا 5 دن یا 7 دن کے ناغہ کے ساتھ ایک قطرہ دیتا ہوں. کل 14 قطرے پھر 1M پر آجاتا ہوں. بہت سے اچھے ڈاکٹر 1M کی ایک ڈوز دے کر 15 دن انتظار کرتے ہیں. کچھ دس دن، کچھ ایک ماہ کچھ 20 دن کچھ اس سے زیادہ اور میں کم از کم 20 دن انتظار کرتا ہے. اس طرح کل 4 ڈوزیں. پھر 10M پر آجاتا ہوں پھر CM پر. مگر آپ فی الوقت 30،200 اور 1M سے اوپر نہ جائیں. اس نے کہا یہ ٹھیک رہے گا.

دوسری بات یہ کہ ایکوٹ میں 1M دینے کی ضرورت ہی نہیں ہے.

❖ اس نے کہا کہ مجھے کیسے پتا چلے گا کہ ایکوٹ ادویہ کون سی ہیں اور کرانک کون سی ہیں؟

میں نے کہا کہ میں ایکوٹ کی لسٹ سینڈ کرتا ہوں. باقی کرانک ہیں. وہ نیچے لکھی ہیں۔

تیسری نصیحت یہ کی کہ آپ صرف میری منتخب شدہ 260 ادویہ کا ہی مطالعہ کریں اور 52 کامیاب کیسز کا مطالعہ کریں. 260 ادویہ کی لسٹ میرے پیج پر موجود ہے. اپنی پریکٹس اور مطالعہ ان ہی ادویہ پر محدود رکھیں.

❖ اس نے کہا کہ میں پوٹینسیاں خریدنے لگا ہوں. کس کمپنی کی خریدوں؟

میں نے کہا کہ جرمنی کی خریدیں. اس کی دو وجہ ہیں. ایک ان کے ڈراپر ٹھیک ہوتے ہیں. مسعود کمپنی کے ڈراپر ٹھیک نہیں ہوتے. جن اس کا ایک قطرہ ڈالنے لگتے ہیں تو 3.4 قطرے گر جاتے ہیں دوسری وجہ یہ ہے کہ مریض پر اس بات کا اچھا اثر پڑتا ہے کہ ڈاکٹر صاحب کے پاس جرمنی کی ادویہ ہیں.

❖ اس نے کہا کہ پوٹینسی کون کون سی خریدوں؟

میں نے کہا کہ صرف 260 ادویہ خریدیں. ان میں جو ایکوٹ ہیں. ان کی 30 اور 200. جو کرانک میں ان کی 200 اور 1M خریدیں. اس نے کہا بالکل ٹھیک. آخر میں وہ بھی خوش تھا.

اس نے کہا کہ میں آپ سے رہنمائی لیتا رہوں گا. مجھے امید ہے کہ وہ اچھا شاگرد ثابت ہوگا. شوق اچھا ہے. ان شاء اللہ اچھی پریکٹس کرے گا.

ایکوٹ ادویہ کا لسٹ یہ ہے:-

1۔آرنیکا مونٹانہ، 2۔آئرس ورسی کولر، 3۔اپیکاک، 4۔اکونائٹ نیپلس، 5۔اگنیشیا امارہ، 6۔انٹی مونیم ٹارٹاریکم، 7۔ایپس ملیفیکا، 8۔ایتھوسا سائینیپیم، 9۔ایلم سیپا، 10۔بپٹیشیا ٹنک ٹورا، 11۔برائی اونیا البا، 12۔بیلاڈونا، 13۔ پائروجینم، 14۔پوڈوفائلم، 15۔ جیلسیمیم، 16۔چائنا آفیش، 17۔ڈائیسکوریا، 18۔ڈلکامارہ، 19۔رسٹاکس، 20۔روٹا، 21۔سمفائٹم، 22۔ سنگونیریا، 23۔کولوسنتھ، 24۔آرسینکم البم، 25۔ کیپسیکم، 26۔کیلنڈولا، 27۔کیمفر، 28۔ کیوپرم میٹ، 29۔گلونائن، 30۔لیڈم پال، 31۔مگنیشیا فاس، 32۔نیٹرم میور، 33۔وریٹرم البم، 34۔ہائیپریکم، 35۔ہیپر سلف، 36۔یوپیٹوریم پرفولیٹم، 37۔یوفریزیا

الفصل الثانی کسی ایکوٹ بیماری میں کون سی دواء کس علامت پر دینی ہے؟

میرے پاس ایک DHMS کا پہلے سال کا ہومیو سٹوڈنٹ آیا. میرپور سے گجرات صرف مجھ سے ملاقات کے لئے آیا تھا. مجھے اس کا شوق بہت اچھا لگا. میں نے اسے یہ بات بہت سمجھائی کہ ابھی سے پریکٹس شروع کر دیں. روزمرہ میں استعمال ہونے والی ادویہ خریدیں. تمام ادویہ جرمنی کی لینا. ہر دوا 200 پوٹینسی میں خریدنا. ان کے بنیادی استعمال کا طریقہ کار میں سمجھاتا ہوں. آہستہ آہستہ جب ادویہ استعمال کریں گے تو چار سال کا ڈپلومہ پورا ہوتے ہوتے بہت سی ادویہ کی سمجھ آچکی ہوگی.

میں نے اس سے وعدہ کیا تھا کہ ایک مختصر اور مفید ترین مضمون لکھ کر وٹس ایپ کروں گا. اس مضمون میں روزمرہ میں استعمال ہونے والی ادویہ کے نام، اور طریقہ کار کے بارے بتاؤں گا. جب بھی کوئی دوا دینے لگو تو کاشی رام مٹیریا میڈیکا سے مطالعہ ضرور کرنا.

یہ مضمون ہومیو شائقین اور پہلے سال کے سٹوڈنٹ کے لئے بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے.

نیز مجھے یاد ہے کہ جب میں نے پریکٹس شروع کی تو ایک ملتان کے ڈاکٹر جان محمد سے بہت رہنمائی لی تھی. میں نے ان سے 20 ادویہ کے طریقہ استعمال کے بارے پوچھا تھا. فون پر ایک گھنٹہ بات ہوئی وہ میرے لئے بہت مفید ثابت ہوئی تھی. آج اس سٹوڈنٹ کو دیکھ کر وہ واقعہ یاد آگیا. جو بھی پریکٹس شروع کرتا ہے اسے اس بات کی اشد ضرورت ہوتی ہے کہ فلاں دواء کس طرح استعمال ہوتی ہے.

نیز اس مضمون کو لکھنے کی ایک وجہ یہ بھی تھی کہ میں نے کچھ دن قبل "ایکوٹ میڈیسن کا طریقہ استعمال" کے نام پر ایک مضمون لکھا تھا تو میرے ایک بہت اچھے دوست ثناء اللہ خان احسن نے اصرار کیا تھا کہ ایکوٹ میڈیسن کے طریقہ استعمال پر بھی کچھ لکھیں. وہ میرے محسن ہیں. ان کی بات میں رد نہیں کر سکتا تھا. اس لئے یہ مضمون ایکوٹ میڈیسن کے بنیادی طریقہ کار پر حاوی ہے. ان شاء اللہ سٹارٹنگ کرنے والے ہومیو سٹوڈنٹ کے لئے انتہائی کارآمد ہوگا.

نیز اس مضمون کو لکھنے کی ایک وجہ یہ بھی تھی کہ میں تین آدمیوں سے ملا ہوں جو بنیادی طور پر پاکستانی ہیں مگر وہ بیرون ملک رہائش پذیر ہیں. بیرون ملک علاج بہت مہنگا ہوتا ہے. یہ تینوں اپنا اور اپنے دوست احباب کا ہومیو پیتھک ادویہ سے علاج کرتے ہیں. اس طرح خود اور دوسروں کو زیادہ خرچے سے بچاتے ہیں. اس لئے کہ بیرون ملک علاج بہت مہنگا ہو گیا ہے. مجھے ان کا طریقہ کار بہت پسند آیا. میں نے کال پر ان کے علم میں مزید اضافہ بھی کیا تھا. ان کے پاس عموماً 30.30 پوٹینسیاں ہیں. ان کو ان کا مزید طریقہ استعمال سمجھایا. ان کو بھی بہت خوشی ہوئی. ان کا نام نہیں لوں گا. یہ مضمون بیرون ملک قیام پزید ہومیو شائقین کے لئے بھی بہت ہی زیادہ کارآمد ہوگا. نیز جو لوگ گھر میں ہی ہومیو پیتھک سیکھنا چاہتے ہیں ان کے لئے بھی یہ مضمون بہت اہم ہے. اللہ دنیا اور آخرت میں کثیر نفع عطاء کرے. آمین بجاہ النبی الکریم صلی اللہ علیہ وسلم.

نوٹ:- جب بھی دوا دینی ہے تو اس کا صرف ایک ہی قطرہ دینا ہے. ایک کپ پانی لیں. اس میں ایک قطرہ ڈال کر پلا دیں. زیادہ ہرگز نہیں دیں. اگر آپ نے مریض کو درست دواء دی تو ایک گھنٹہ میں ہی مریض ٹھیک ہونے کا اقرار کرے گا.

دوستو! یہ بات یاد رکھیں کہ یہ تمام ادویہ ان ایکوٹ امراض اور حالات میں میں نے خود اس طاقت میں استعمال کی ہیں۔ یہ صرف سنی سنائی یا لکھی ہوئی یا کسی جگہ سے نقل شدہ باتیں نہیں ہیں۔ یہ کلینکل ثابت شدہ اور استعمال شدہ باتیں ہیں۔آپ اس پر یقین کر سکتے ہیں۔ یہ میری پانچ دس سالہ محنت کا نتیجہ ہیں۔

چلیں مضمون شروع کرتے ہیں!

❖ 1 قے!

قے لگنے کی صورت میں، دایاں ہاتھ گرم اور بایاں ٹھنڈا ہو تو اپیکاک 200 دواء ہوا کرتی ہے. اگر دونوں ہاتھ ٹھنڈے ہوں تو انٹم ٹارٹ 200 دوا ہوگی.

اگر بچہ دہی والے دودھ کی طرح قے کرے، تو ایتھوزا 200 دوا ہوگی.

اگر بچہ کے سینے میں بلغم کی وجہ سے نیند نہ آئے یا دودھ ہضم نہ ہو یا دودھ نہ لگ رہا ہو یا سینہ پر سردی زیادہ محسوس ہو رہی ہو، تو مگنیشیا فاس 200 دوا ہوگی.

اگر ہائی بی پی کی وجہ سے قے آنے لگے تو آئرس ورسی 200 دیں۔ اگر گرم چیز زیادہ کھانے سے سینے میں تیزابیت ہو جائے اور قے آنے لگے تو بھی یہ ہی دوا ہوگی۔

اگر سینہ میں شدید تیزابیت اور بیرون جسم سردی کے ساتھ قے آنے لگے تو سنگیونیریا 200 دیں.

نوٹ: جب بچہ کی آنکھوں کے ڈیلے بڑے بڑے ہوں اور وہ بہت سمجھدار ہو۔ یعنی بڑوں جیسی سنجیدہ باتیں کرتا ہوں تو ایسے بچے نیٹرم سلف مزاج کے ہوتے ہیں۔ ان کو جو عموماً قے اور موشن ایک ساتھ لگتے ہیں وہ نیٹرم سلف 200 کی صرف ایک خوراک سے ٹھیک ہوں گے۔ میں نے نیٹرم سلف بچوں کے کیس بہت دیکھے ہیں۔ بعض اوقات پوڈوفائلم 200 بھی قے میں استعمال ہوتی ہے۔

اگر درد سر کی شدت کی وجہ سے قے آئے تو نیٹرم میور 200 دواء ہوگی۔

❖ 2 موشن!

موشن کی عموماً ویریٹرم البم 200 اور کیمفر 200 دواء ہوا کرتی ہے. زیادہ تر کیمفر ہوتی ہے۔ بچوں میں زیادہ تر پوڈوفائلم ہوتی ہے۔

بند ہیضہ کی ہمیشہ کیمفر 200 دوا ہوتی ہے. بدہضمی کے بعد کھانا پیٹ میں ٹھہرا محسوس ہو، جسم بند ہو جائے، جسم ٹھنڈا پڑ جائے، ہاتھ اور پاؤں برف کی مانند ٹھنڈے ہو جائیں، اندرونی گرمی محسوس ہو رہی ہو، سانس گرم ہو جائے، قے کرنے کو دل کر رہا ہو مگر قے نہ آ رہی ہو، موشن بھی نہ لگ رہے ہوں، شدید بے چینی ہو، تو اس بند ہیضہ کی کیمفر 200 دوا ہوگی۔

نیز جب بدہضمی کی وجہ سے دو تین بار موشن آکر رک جائیں پھر بخار لرزہ ہو، جسم مردوں کی طرح ٹھنڈا پڑ جائے، سانس گرم، پیشانی پر گرم پسینہ ہو، جسم اندر سے کانپنے لگتا ہے، چکر آئیں، اندرونی گرمی محسوس ہو رہی ہو جس کی وجہ سے پنکھے یا AC کے سامنے بیٹھنے کو دل کر رہا ہو، درد سر ہو، تو بھی ہمیشہ کیمفر 200 ہی دوا ہوگی.

اگر موشن بہت زیادہ مقدار میں بار بار ہوں. جسم کا پانی ختم کرنے والے، سانس ٹھنڈی اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہو تو ویریٹرم البم 200 دوا ہوگی۔ یہ موشن عموماً بوڑھوں کو لگتے ہیں۔

اگر 7 سال سے کم عمر کے بچے کو موشن لگے ہوں، پاخانہ سے گندی کھٹی شدید بدبو آرہی ہو، پاخانہ پانی کا سا پتلا ہو، پاخانہ بار بار کر رہا ہو، پاخانہ کا رنگ سبز ہو، زیادہ موشن صبح کے وقت ہوں، تو ہمیشہ پوڈوفائلم 200 دوا ہو گی۔ عام لوگ جس کو کنڈی کہتے ہیں، اس کی بھی پوڈوفائلم دواء ہے۔ نیز دانت نکالنے کے زمانہ میں بچوں کو جو موشن لگتے ہیں اس کی بھی یہ ہی دواء ہے۔ میں نے بچوں کے بے شمار موشن کے کیسوں میں یہ دواء دی ہے۔

اگر درد شکم کے ساتھ موشن ہوں، پیٹ دبانے اور آگے کی طرف جھکنے سے درد شکم کم ہو، پاخانہ کرنے سے درد شکم میں معمولی سی کمی ہو، پیٹ میں بہت گیس ہو، سردی بخار اور درد شکم دن 4 بجے شروع ہوا کرے، اندرونی گرمی محسوس ہو رہی ہو، تو کولوسنتھ 200 دوا ہو گی۔ عموماً انسانوں کو بدہضمی کے بعد جو پیٹ درد ہوتا ہے، اس کی یہ ہی دوا ہے۔ عام درد شکم جو دبانے اور آگے جھکنے سے کم ہو وہ کولوسنتھ درد شکم ہوتا ہے۔

اگر صبح کے وقت زیادہ موشن لگیں تو نیٹرم سلف 200 دوا ہو گی۔ اس میں بہت مرتبہ یہ دیکھا گیا ہے موشن اور دست ایک ساتھ ہوتے ہیں۔ یہ موشن عموماً ان بچوں کو لگتے ہیں جو عمر سے زیادہ سمجھدار والی باتیں کرتے، سنجیدہ ہوتے ہیں، عموماً ان کی آنکھیں بڑی بڑی ہوتی ہیں اور وہ روشنی سے حساس ہوتے ہیں مگر یہ والے موشن صرف ان لوگوں کو لگتے ہیں جن کا مزاج ہی نیٹرم سلف ہے۔ یہ موشن بھی بہت سے بچوں میں دیکھے ہیں۔ ہر مزاج کے انسان کو یہ والے موشن نہیں لگتے۔ پوڈوفائلم موشن ہر مزاج کے بچے کو لگتے ہیں۔

اگر بغیر کھائے پیئے شدید محنت کرنے کی وجہ سے جسم کی حرارت ختم ہو جائے، شدید تھکاوٹ ہو گئی پھر بغیر درد کے پانی سے پتلے موشن لگیں، جو بے خبری میں کپڑوں میں ہی نکل جائے، تو آرنیکا 200 دوا ہو گی۔

اگر ہیضہ کے ساتھ شدید جھٹکے لگنے لگ جائیں تو کیوپرم میٹ 200 دوا ہو گی۔

اگر موشن سے گھٹی بدبو بہت ہی زیادہ آرہی ہے تو ہیپر سلف 200 دواء ہو گی۔

❖ 3 درد شکم!

اگر بدہضمی کے بعد درد شکم ہو تو عموماً کولوسنتھ 200 دوا ہو گی۔ بعض وقت پیٹ درد کے ساتھ موشن بھی ہوا کرتے ہیں۔

اگر صرف سردی یا نہانے کے بعد درد شکم ہو تو آرسینکم البم 200 دوا ہو گی۔

اگر ناف کے ارد گرد درد ہو جو صبح 8 بجے زیادہ ہوتا ہو، چہل قدمی کرنے کو دل کرے، گیس بہت زیادہ ہو، یہ درد پیچھے کی طرف جھکنے سے کم ہوتا ہے، تو ڈائیسکوریا 200 دوا ہو گی۔

ناف ٹل جانے کی دوا نکس وامیکا 200 ہے۔ اگر یہ ناکام ہو جائے تو رسٹاکس 200 دیں۔

اگر مکمل پیٹ میں درد ہے، یہ موشن کے بعد ہوا ہے، سا گرم ہے تو کیمفر 200 دواء ہو گی۔

❖ 4 درد دانت!

دانت درد کی عمومی دوا کولوسنتھ 200 ہے۔ دانت درد کر رہا ہو، دانت دبانے سے درد میں کمی ہو، مریض نے گال پر ہاتھ رکھا ہو تو کولوسنتھ دوا ہو گی۔

اگر پیپ سے درد دانت ہو، دانت کے نیچے پیپ ہو، چھونے سے درد زیادہ ہو رہا ہو، تو ہیپر سلف 200 ہو گی۔

اگر دانت کا اوپر درد دماغ تک جائے تو ہائپیریکم 200 ہو گی۔

فائدہ: بچے کی پیدائش کے وقت ریڑھ کی ہڈی میں وضع حمل میں آسانی پیدا کرنے کے لئے جو انجیکشن لگایا جاتا ہے، وہ درد ہمیشہ کے لئے عورتوں میں باقی رہتا ہے اس کی بھی ہائپیریکم 1M دوا ہو گی۔ صرف ایک قطرہ دینا ہے۔ میں نے اس طرح کی بہت سی مریضاؤں کے درد کو ٹھیک کیا ہے۔

اگر لو بی پی سے درد دانت ہو تو آرنیکا 200 ہو گی۔

اگر کوئی بھی دانت حرکت کرنے لگ گیا ہے یا کمزور ہو گیا ہے تو اس کی دواء ٹیوبر کولینم کوچ 200 دواء ہو گی۔ یہ کمزور دانت کو مضبوط اور حرکت کرنے والے دانت کو ٹھراؤ میں لے آتی ہے۔ یہ نیچے سے جبڑے کو مضبوط کرتی ہے۔ جب کوئی بھی دانت درد کی دواء فائدہ نہ دے تو یہ ضروری فائدہ دیتی ہے۔ کبھی یہ 1M میں بھی دینی پڑتی ہے۔ میں نے اس دواء کا بہت مرتبہ تجربہ کیا ہے۔ اس کو مفید پایا ہے۔ جب آرنیکا، کولوسنتھ اور ہیپر سلف ناکام ہو جائے تو ٹیوبر کولینم ہی کام آتی ہے۔

❖ 5درد سر!

1۔سر درد کی عموما نیٹرم میور 200 دواء ہوا کرتی ہے. نیز تمام دن کام کرنے سے، زیادہ مطالعہ کرنے سے، پریشانی سے اگر درد سر پیدا ہو، ایسا درد سر ہو جیسے سر پھٹ جائے گا تو بھی نیٹرم میور 200 دوا ہو گی۔ کبھی نیٹرم میور 1M بھی دینی پڑتی ہے۔اگر درد سر پریشانی یا زیادہ دماغی کام کرنے سے ہوا ہے تو ہمیشہ اخروٹ کھانے سے بھی صحیح ہو جاتا ہے۔اس میں امیگا تھری ہے۔اگر نیٹرم میور والا درد سر نیٹرم میور سے بھی ٹھیک نہ ہو تو مریض فیٹی لیور کا شکار ہوتا ہے۔اس کی روٹی کم سے کم کرکے، اس کی غذا میں اخروٹ اور انڈے شامل کر دیں، ان شاء اللہ، وہ آہستہ آہستہ سے صحیح ہونا شروع ہو جائے گا۔

2۔اگر گرم سرد ہونے کے بعد طوفان کی طرح تیزی اور شدت کے ساتھ درد سر ہو، سر جکڑا جکڑا سا محسوس ہو، ساتھ اس بات کا وہم ہو کہ میں ٹھیک نہ ہو سکوں گا، یا مر جاؤں گا، یا کوئی بڑی بیماری لگ جائے گی، بے حد بے چینی ہو، ٹھنڈی ہوا سے درد سر کم ہو، تو اس کی ایکونائیٹ 200 دوا ہو گی۔مثلاً آپ باہر سے تھکے آئے، جسم پسینہ میں لت پت تھا، جسم ٹھنڈا اور خشک ہونے سے قبل ہی نہانے کے لئے باتھ روم میں چلے گئے، جیسے ہی جسم پر پانی پڑا درد سر یا درد بدن شروع ہو گیا، وہ طوفان کی طرح بڑی شدت و تیزی کی طرح ہونے لگا تو اسے گرم سرد ہو جانا کہتے ہیں۔

3۔اگر درد سر اس قدر شدید ہو کہ معمولی سی حرکت بھی ناقابل برداشت ہو اور شدید ٹیکن ہو، رات 10 بجے عروج پر ہو، ساتھ جسم گرم سرخ خشک اور سرخ ہو، تو بیلاڈونا 200 دوا ہو گی.

4۔اگر ہائی بی پی سے درد سر ہو یا درد بدن ہو، مریض کو صرف گرمی لگ رہی ہو، سردی بلکل نہ لگ رہی ہو، گردن کی دائیں جانب درد ہو، پٹھوں میں کھنچاؤ ہو، کوئی چیز کھانے کو دل نہ کر رہا ہو، شور سے نفرت ہو تو آرس ورسی کولر 200 دوا ہو گی.

5۔اگر لو بی پی سے یا سفر کی وجہ سے پیدا شدہ تھکاوٹ سے درد سر ہو تو آرنیکا 200 دواء ہو گی. لو بی پی معلوم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ :آپ مریض کی نبض چیک کریں تو وہ 70 فی منٹ سے کم ٹھوکر مار رہی ہو گی اور محسوس ہی نہ ہو رہی ہو گی۔ نیز اکثر ٹانگوں میں بے چینی ہو رہی ہو گی، اور ان کو حرکت دینے کو دل کر رہا ہو گا۔ جب بی پی لو ہوتا ہے تو نیند نہیں آتی ہے۔

اگر کسی کو خون دینے کے بعد آپ کو درد سر ہو تو یہ بھی آرنیکا درد سر ہے۔

آپریشن کے بعد جو درد باقی رہتے ہیں اس کی بھی عموماً آرنیکا دوا ہوتی ہے۔

6۔اگر درد سر کے ساتھ حرکت کرنے کو دل کر رہا ہو، حرکت کرنے سے درد سر میں کمی ہو، دبانے سے بھی کمی آ رہی ہو، تو اس کی رسٹاکس 200 دوا ہو گی۔ یہ درد سر عموماً سردی لگنے یا تھکاوٹ سے ہوتا ہے۔

7۔اگر درد سر ایسا ہو کہ معمولی سی حرکت سے زیادہ ہو، دبانے سے کم ہو، گرمی سے زیادہ ہو تو برائی اونیا 200 دوا ہوئی۔ یہ درد سر جسم میں کسی جگہ ورم یا پھٹن یا کسی بڑی بیماری کی وجہ سے ہوتا ہے۔ کبھی چوٹ کے بعد بھی ہوتا ہے۔ کبھی ٹائیفائیڈ کے بعد ہوتا ہے۔

8۔اگر سر پر چوٹ لگی، سر میں خون رک گیا، تو اس کی فاسفورس 200 دوا ہو گی۔

9۔درد شکم کے ساتھ درد سر ہو تو کولوسنتھ 200 دوا ہو گی۔اس درد شکم کی تفصیل پہلے گزر چکی ہے۔

10۔اگر سن سٹروک کے بعد درد سر ہو تو گلونائن 200 دوا ہو گی۔ گلونائین دواء کے بیان میں کاشی رام نے سن سٹروک کی وضاحت کی ہے۔اس کو ضرور پڑھیں۔اس سے آپ کو سن سٹروک کی حقیقت اور ماہیت نیز علامات کا علم ہو جائے گا۔اس جگہ اس کو مکمل بیان کرنا مشکل ہے۔اس کتاب میں بھی آگے آ رہی ہے۔

11۔اگر نیند پوری نہ ہونے کی وجہ سے درد سر ہو یا تمام رات کسی مریض کی تیمارداری کرنے کے بعد درد سر ہو تو کاکولس 200 دوا ہو گی۔

12۔سر کے بھاری پن کے ساتھ درد سر خصوصاً صبح کے وقت زیادہ ہو. یہ درد سر ایسا ہوتا کہ جیسے کوئی کیل سر کے آر پار ٹھوکی جا رہی ہو. درد والی کروٹ لیٹنے سے درد کم ہوتا ہے۔ میں نے اکثر دیکھا ہے کہ اگنیشیا امارہ کے دردوں کے ساتھ بھاری پن ضرور ہوتا ہے۔ جیسا کہ سر درد سر کے بھاری ہونے کے ساتھ، معدہ میں درد سر کے بھاری ہونے کے ساتھ وغیرہ (اناکارڈیم)۔یہ بھاری پن غم کی علامت ہے۔میں نے اس بھاری پن کو خوب یاد رکھا ہے، اس لئے بہت سے کیسوں میں اس سے مدد ملتی ہے۔ نیز زیادہ مقدار میں پیشاب آنے سے درد سر کم ہو جاتا ہے۔درد سر جگہ بھی بدلتے ہیں اور ہر بار انداز بھی بدلتے ہیں، جیسا کہ کبھی درد آہستہ آہستہ سے شروع ہو کر ایک دم ختم ہو جاتے ہیں تو کبھی آہستہ سے بند ہوتے ہیں۔ کبھی کھانے کے بعد کم ہو جاتا ہے اور کبھی بڑھ جاتا ہے۔ کبھی درد سر کے ساتھ بھوک زیادہ لگتی ہے۔ درد سر زیادہ ہوتا ہے: سر ہوا سے، سر کو اچانک گھمانے سے، جھکنے، کروٹ بدلنے سے، بھاگنے سے، اوپر کی طرف دیکھنے سے، آنکھیں گھمانے سے، شور و غل اور روشنی سے۔ درد سر کم ہوتا ہے: گرمی سے، درد والی کروٹ لیٹنے سے، ہلکے ہلکے دباؤ سے، صاف شفاف پیشاب کھل کر آنے سے۔اگنیشیا امارہ کا درد سر زیادہ قہوہ کافی پینے والوں، تمباکو نوشی کرنے والوں، نسوار کا بہت زیادہ استعمال کرنے

والوں، شراب نوشی کرنے والوں، زیادہ دماغی کام کرنے والوں، پاخانہ کے وقت زیادہ زور لگانے والوں کو ہوتا ہے۔انتہائی غور و فکر کے بعد درد سر۔نیٹرم میور کے بعد اگنیشیا بھی درد سر کی مشہور ادویہ میں شامل ہے۔

❖ 6 حلق!

جب گلے میں درد یا خراش، یا گھٹن، یا ٹانسلز یا سوجن یا کوئی اور مرض ہے تو مریض کی مجموعی علامات اور زبان کے رنگ کا اعتبار کرتے ہوئے ان میں سے کوئی ایک دوا دینی ہوگی۔

ہر دوا کی 200 پوٹینسی کا عموما صرف ایک ہی قطرہ کافی ہوتا ہے۔کبھی دوسری ڈوز کی بھی ضرورت پیش آجاتی ہے۔اگر حلق زیادہ مدت سے خراب ہو تو 200 پوٹینسی کی دس دس دن کے فاصلہ سے چار خوراکیں دیں۔مگر ہیپر سلف کی طریقہ استعمال میں کچھ فرق ہے۔اگر گلا ہیپر سلف کی صورت میں ہو اور کافی مدت سے خراب ہو تو سب سے بہتر استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے 5 دن صبح دوپہر شام ہیپر سلف 30 کا ایک ایک قطرہ دیں پھر دس دس دن کے فاصلہ سے ہیپر سلف 200 دیں۔ساتھ بادی، ٹھنڈی اور کھٹی چیزوں سے پرہیز کروائیں۔

ا۔گلا درد کرنے، گلا خراب ہونے یا پکنے کی پہلی، سب سے زیادہ، اور عموما ہیپر سلف 200 دوا ہوا کرتی ہے. 70 فیصد مریض اسی دوا سے شفایاب ہوتے ہیں۔گلے کی خرابی کے زیادہ تر مریض اسی دواء کے ہوتے ہیں۔اس کے ساتھ عموما کھانسی بخار، سردی، بے چینی، اور جسم درد وغیرہ ہوتا ہے۔گلا پک کر پیپ کے رنگ کا مٹیالا ہو جاتا ہے۔زبان پر گندی موٹی مٹیالی پیپ کے رنگ کی تہہ جم جاتی ہے۔رات کو سوتے ہوئے سردی لگتی ہے۔ہر روز دن 4 بجے سردی لگنا شروع ہوتی ہے۔بعض اوقات جسم میں کسی جگہ پر ایسا درد ہوتا ہے جو معمولی سی ٹھنڈی ہوا لگنے، حرکت کرنے یا چھونے سے درد کرنے لگتا ہے۔

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ زرد گاڑھا زکام لگتا ہے پھر گلے میں خراش پھر کھانسی پھر چیسٹ انفیکشن ہو جاتا ہے، تو بھی ہیپر سلف 200 دوا ہوگی۔

نوٹ: میں دیکھ رہا ہوں کہ ہر دوسرے انسان کا گلا خراب ہے۔یہ اس لئے کہ آج ہم زیادہ تر بادی، میٹھی، لذیذ اور خوش ذائقہ چیزیں کھاتے ہیں۔صحت مند غذا بہت کم لوگ کھاتے ہیں۔اس لئے میں سمجھتا ہوں کہ ہر انسان کو ماہانہ (monthly) ہیپر سلف 200 کا ایک قطرہ زبان پر ڈالنا چاہئے۔

نیز جب مریض کا گلا خراب ہو تو مزاجی دواء اثر نہیں کرتی۔پہلے گلے کا علاج کریں، پھر مزاجی دواء دیں۔

ہیپر مزمن بڑھے ہوئے لوز تین میں بہت مفید دواء ہے، جب گلے کی علامات موجود ہوں۔اس علامت پر بریٹا، لائیکو، پلسیم، وغیرہ بھی آتی ہیں۔

۲۔اگر غدود سرخ ہو جائیں، گلا سرخ دھاری دار ہو جائے، زبان پر سرخ تہہ ہو، درد کریں، بے حد گرمی کا احساس ہو اور جسم آگ کی طرح تپ رہا ہو، جسم میں سرخی، خشکی اور جلن موجود ہو، شدید درد سر ہو، بخار کی شدت رات 11 بجے ہو۔تو بیلاڈونا 200 دوا ہوگی.

۳۔اگر گلے کے دونوں جانب درد کے ساتھ حلق میں نمکین سفید بلغم ہو، بعض اوقات گلے کی بائیں جانب زیادہ درد ہوتا ہے، زبان سفید یا میلی ہو، پتلا زکام جو دونوں نتھنوں سے برابر بہتا ہو، درد سر اس قدر ہو جیسے وہ پھٹ جائے گا، جب بھی پسینہ آتا ہو تو سکون ملتا ہو، تو نیٹرم میور 200 دوا ہوگی.

۴۔اگر گلا زرد ہو جائے، زبان پر زرد تہہ ہو، درد کرے، زیادہ تر درد دائیں جانب ہو، غذا کی نالی میں جلن ہو، بیرونی گرمی سے دردِ جسم کو آرام محسوس ہو رہا ہو، گلے اور ہونٹوں کی بہت زیادہ خشکی کے باوجود مریض وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا پانی پیئے، تو آرسینکم البم 200 دوا ہوگی۔

۵۔اگر گلے کی تکلیف بائیں طرف سے شروع ہو کر دائیں جانب جائے، گلا چھونے سے غیر معمولی ذکی الحس ہو (گلے پر کپڑا باندھنا نا ممکن ہو)، سو جانے سے نیند کے درمیان یا بعد میں تکلیفات میں اضافہ ہو، ایک سال جتنی کمزوری پیدا کرنے والا بخار، گلا بند ہو جائے، گلا شدید درد کرے، تو اس کی لیکسیس 200 دوا ہوگی۔

یہ والا درد صرف لیکسیس مزاج کے انسانوں میں دیکھا گیا ہے۔باقی مزاج کے انسانوں کو نہیں ہوتا ہے۔اکیوٹ امراض میں اس کو اس لئے ذکر کیا کہ میں نے بہت سے کیس دیکھے ہیں۔وہ سب لیکسیس ہی تھے۔

۶۔اگر گلے کی دونوں جانب درد ہو، اسے زور سے دبانے سے آرام محسوس ہو، حرکت کرنے کو دل کر رہا ہو تو رسٹاکس 200 دوا ہوگی۔یہ والا درد بھی صرف رسٹاکس مزاج لوگوں کو ہوتا ہے۔

۷۔اگر درد گلا دائیں جانب شروع ہو کر بائیں جانب جائے، دوسروں پر حکم چلانے والا ہو، مریض بے حد چڑچڑا، زبان اور منہ متورم ہو، ناک بند ہو۔اس سب صورت حال میں لائیکو پوڈیم 200۔

۸۔جب گلے کا درد اطراف بدلے۔اس طرح کہ کبھی دائیں جانب ہونے لگے کبھی صرف بائیں جانب ہونے لگے، عموما ایسا ہوتا ہے کہ بائیں جانب درد شروع ہوتا ہے دوسرے دن دائیں جانب آجاتا ہے پھر تیسرے دن بائیں جانب چلا جاتا ہے، تو لیک کینینم 200 دیں۔

۹۔ گلے کادرد جورات ہونے کے ساتھ ساتھ بڑھتا جائے، دوددھ پینے سے اس میں کمی ہو، مریض ہر وقت پریشان ہو، اسے مسلسل اس بات کا وہم ہو کہ میں کچھ بھول رہا ہوں، توآئیوڈیم 200 دوا ہوگی۔ مریض کی دماغی علامات بھی آئیوڈیم سے موافقت کرتی ہوں۔

۱۰۔ جب بی پی لو ہو، آواز بیٹھ جائے تو آرنیکا 200۔

11۔ جب گرمی کی وجہ سے یا زیادہ گرم اشیاء کھانے کی وجہ سے گلا بیٹھ جائے، چہرے پر بہت گرمی محسوس ہو رہی ہو، سردی بالکل نہ لگ رہی ہو تو سلفر 200 دواء ہوگی۔

نوٹ: پہلی تین اور آخری دو صورتیں ایکوٹ میں اور باقی تمام صورتیں کرانک میں آتی ہیں۔ بہت زیادہ نفع کے لئے دونوں کو ایک ساتھ ذکر کر دیا ہے۔

❖ 7 بخار!

یہ بات یاد رکھیں کہ کلینک پر آنے والے زیادہ مریض صرف بخار اور لرزہ کے ہوا کرتے ہیں. ہومیوپیتھک میں ایکوٹ ادویہ کا تعلق زیادہ تر بخار کے ساتھ ہے. اس لئے بخار کے علاج میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے ان ادویہ کو بخوبی جاننا ضروری ہے ورنہ آپ کا کلینک ناکام ہو جائے گا.

❖ بخار کی تعریف کیا ہے؟ حقیقت کیا؟

بخار بے چینی، دل اور عضلات میں زبردست تحریک، اور خشکی کا نام ہے، اس سے جسم میں کسی جگہ پر درد پیدا ہو جاتا ہے۔ اس میں مریض کے جسم کا ٹمپریچر عموما زیادہ ہو جاتا ہے۔

حالت بخار میں انسان کا اکثر عضلاتی اعصابی مزاج ہوتا ہے اور کبھی عضلاتی غدی ہوتا ہے۔

بخار بیماری نہیں، بلکہ جسم کو کسی بڑی بیماری سے بچانے کے لئے مضبوط رد عمل ہے۔ جیساکہ سردی لگی اور جسم مفلوج ہونے لگا تو جسم نے اسے بچانے رد عمل کے طور پر بخار شروع کر دیتا ہے۔

❖ اسباب یہ بہت زیادہ ہیں۔ ان میں سے اہم بیان کرتا ہوں۔

سردی لگنے سے، نہانے سے، گرم سرد ہو جانے سے، ٹھنڈی چیز کھانے یا پینے سے، بہت سردی گرمی یا دھوپ سے، جل جانے سے، جسم میں پانی یا بلغم کی مقدار زیادہ ہو جانے سے، سمندر کے قریب یا کسی مرطوب جگہ پر رات گزارنے سے، چوٹ سے، جسم میں کسی وجہ سے پھٹن ہو جانے، زیادہ وزن اٹھانے سے، چاول زیادہ کھانے سے، کھٹی چیز زیادہ کھانے سے، خراب چیز کھانے سے، بہت زیادہ کھانے سے، زہریلی چیز کھانے سے (کسی جانور کے ڈنگ مارنے سے جیساکہ کتا، سانپ، بچھو وغیرہ)، بیرونی طور پر جسم میں کوئی بھی زہر اندر داخل ہو جانے سے، حمل کے بعد نفاس ٹھیک طور پر نہ ہونے سے، تھکاوٹ اور زیادہ کام کرنے سے، زیادہ جاگنے سے، کسی دماغی شدید کیفیت سے: غم سے، غصہ سے، بے عزتی سے، کسی کی بہت زیادہ یاد یا جدائی کی وجہ سے، پریشانی سے، ڈر سے، وہم سے، علالت یاد وطن سے، مشت زنی سے، انگشت زنی سے، جماع سے، وباء سے، کسی جراثیم یا وائرس سے۔

یہ کہنا بالکل غلط ہے کہ بخار صرف جراثیم کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جیساکہ ایلوپیتھک ڈاکٹر کہتے ہیں۔ میں نے ابھی جو اسباب بخار ذکر کئے ہیں ان سب پر غور کر لیں، اکثر اسباب وہ ہیں جن میں کوئی بھی جراثیم جسم میں داخل ہوئے بغیر ہی بخار ہو جاتا ہے۔ ہاں یہ ہے کہ جراثیم کو بخار کے اسباب میں سے ایک سبب مان سکتے ہیں۔ یہ کہنا کہ جراثیم کی وجہ سے بخار ہوتا ہی نہیں، غلط ہے۔ جراثیم کی وجہ سے بھی بخار ہو جاتا ہے۔

حالت بخار میں ہمیشہ ٹھنڈی، بادی، کھٹی، انتہائی خشک غذاؤں سے پرہیز کریں، صرف بیلاڈونا بخار میں شکنجبین مریض کو دے سکتے ہیں، بھاری ثقیل زیادہ طاقت ور دیر سے ہضم ہونے والی غذا سے دور رہیں، روٹی سے بھی پرہیز کرنا اچھا ہے کہ وہ جلدی ہضم نہیں ہوتی، بند، رس، بریڈ اور گرم گرم دودھ پر گزارا کریں، ٹھنڈی ہوا سے بچیں، زیادہ محنت سے گریز کریں، آرام زیادہ کریں۔

جب بخار اتر جائے اور حالت بخار ادویہ کا زیادہ استعمال کیا ہو، اس وجہ سے معدہ میں گرمی زیادہ ہو گئی ہو، بھوک کم ہو گئی ہو تو سلفر 200 کا ایک قطرہ دیں۔ اگر بخار اترنے کے بعد پیلا پیشاب زیادہ آرہا ہو تو بھی سلفر 200 دیں۔

اگر بخار ہومیوپیتھک ادویہ سے اترے تو اس کے بعد کمزوری نہیں ہوتی، اگر ایلوپیتھک ادویہ سے اترے تو اکثر کمزوری دیکھنے میں آتی ہے۔ وہ کمزوری نکس 200 یا چائنا 200 سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ کمزوری بخار کو غیر قدرتی طریقہ سے اتارنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔

❖ یہ کیسے معلوم ہوگا کہ بخار اتر گیا ہے؟

مریض کی تمام علامات، درد، بے چینی، پیاس کی شدت ختم ہو جائیں گی۔ وہ پرسکون محسوس کرے۔ زبان صاف ہو جائے۔ اپنی اصل پرانی حالت کی طرف لوٹ جائے۔ نبض کی رفتار نارمل ہو جائے۔ ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

❖ بخار کی حالت میں مریض سے کیس ٹیک کرنے کے لئے کون کون سے سوالات کرنا ضروری ہے؟

سوالات شروع کرنے سے قبل نبض، زبان اور گلا خود چیک کر لیں۔ بی پی بھی چیک کر لیں۔ پھر یہ والے سوالات کریں:

بخار کس وجہ سے ہوا ہے؟

کس وقت سے ہے؟

پہلے 24 گھنٹے کی علامات کیا کیا ہیں؟

گرمی زیادہ لگ رہی ہے یا سردی یا دونوں باری باری سے آ رہے ہیں؟

بخار اور سردی زیادہ کس وقت لگتی ہے؟

سردی زیادہ جسم کے کس حصہ پر لگ رہی ہے؟

کیا پانی پینے سے سردی زیادہ ہو جاتی ہے؟

پسینہ زیادہ آ رہا ہے یا کم اور اس سے سکون محسوس ہو رہا ہے یا نہیں؟ پسینہ زیادہ کس حصہ پر آ رہا ہے؟ پسینہ زیادہ کس وقت آ رہا ہے؟

پیاس زیادہ ہے یا کم اور کتنے وقفہ کے بعد کتنا پانی پیتے ہیں؟

کیا پانی کا ذائقہ کڑوا محسوس ہوتا ہے؟ کیا باقی اشیاء کا ذائقہ کڑوا محسوس ہوتا ہے؟

درد کس کس جگہ پر ہو رہا ہے اور وہ کس طرح کا ہے؟ کس وقت زیادہ ہو رہا ہے؟ کس وجہ سے کم اور کس وجہ سے زیادہ ہوتا ہے؟ درد حرکت سے کم ہوتا ہے یا نہیں، سردی سے کم ہوتا ہے یا نہیں، دبانے سے کم ہوتا ہے یا نہیں؟

بخار کے ساتھ موشن قے اور پیٹ درد ہے یا نہیں؟

جسم کا درد، سر کا درد، کمر کا درد، پیٹ کا درد اور سردی گرمی اور سیکنے سے کم ہوتے ہیں یا نہیں؟ سردی سے کم ہوتا ہے یا نہیں؟ حرکت کرنے سے تکلیفات بڑھتی ہیں یا کم ہوتی ہیں؟ تکلیفات میں آرام کرنے سے کمی آتی ہے یا نہیں؟ دبانے سے کم ہوتے ہیں یا زیادہ؟

بند کمرہ اچھا لگ رہا ہے یا کھلی ہوا؟

ٹانگوں میں بے حد بے چین تو نہیں؟

مریض سے بے حد بدبو تو نہیں آ رہی؟

نیز ان تمام علامات کو بھی نوٹ کر لیں جو مریض خود اضافی بیان کرے۔ اگر بخار کے ساتھ زکام ہے تو اس کی بھی مکمل علامات نوٹ کر لیں کہ وہ دائیں طرف سے زیادہ بہتا ہے یا بائیں طرف سے یا پتلا ہے یا گاڑھا۔ اگر گلا خراب ہے تو اس کی بھی علامات نوٹ کر لیں۔

ان سوالات کے جوابات تفصیل کے ساتھ نوٹ کر لیں اور مریض خود جو بھی تکلیفات اور امراض بیان کرے نوٹ کر لیں۔ یہ ۲۷ بخاروں میں سے ایک کی تصویر تیار ہو گی ہے۔ اب آپ کو ان میں سے یہ تلاش کرنا ہے کہ کس بخار کی تصویر بنی ہے۔ شروع میں وقت زیادہ لگتا ہے اور آہستہ آہستہ کم ہوتا جاتا ہے۔

❖ بخار میں جسم گرم کیوں ہوتا ہے؟

بخار اصل میں امیون سسٹم کا ایک رسپانس ہے۔ جب ہمارے جسم میں کوئی جراثیم داخل ہوتا ہے تو امیون سسٹم اس کو ختم کرنے کے لیے عمل کرتا ہے، امیون سسٹم کے سیلز اس جراثیم کو مارنے کے لیے حرکت میں آتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ امیون سسٹم دماغ کے hypothalamus میں موجود thermostat کو سگنل بھیجتا ہے (پایروجنز کے ذریعے) کہ جسم کا درجہ حرارت بڑھا دیا جائے۔ درجہ حرارت کے بڑھنے سے امیون سسٹم کے اینزیمز زیادہ اچھے سے عمل کرتے ہیں۔ لیکن ایک خاص حد سے زیادہ درجہ حرارت جسم کے ٹشوز کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے، اور اس کے ساتھ ساتھ درجہ حرارت میں زیادہ اضافے سے اینزیمز بھی خراب ہو جاتے ہیں، اور ساتھ ہی دماغ کے نیورنز پر بھی برا اثر پڑتا ہے، اس لیے تیز بخار موت کی طرف بھی لے جاتا ہے۔

اگر کسی بخار کی سمجھ نہ آئے تو سب سے قبل ایکونائیٹ دیں۔ ایک گھنٹے کے مریض بہت بہتر محسوس کرے گا۔ آپ کو علامات لینے اور دواء کو تلاش کرنے کے لئے وقت مل جائے۔ پھر بالکل دواء نکال کر دیں۔

بخار کی 26 اقسام

❖ ا۔ یوپیٹوریم پرف کی مجموعی علامات والا بخار، جس کو ڈینگی بخار کہا جاتا ہے:

اگر سردی والا بخار صبح 8 بجے شدت اختیار کرے، صبح 8 بجے کمر درد ہو، پورے جسم کی ہڈیاں شدت سے درد کریں، جسے ہڈی توڑ بخار کہا جاتا ہے تو یوپیٹوریم پرف 200 دواء ہوگی۔ اس بخار میں ہڈیوں کا درد اور قے بھی ہوتی ہے۔ اس بخار میں پلیٹلیٹس کم بھی ہوتے ہیں۔

ڈینگی بخار کی بھی یہ ہی دواء ہے۔ کراچی کے ہر گھر کو اس دواء کی ضرورت ہے۔ ایک مریضہ نے کال کی اور وہ رونے لگی۔ میں نے پوچھا کیا ہوا؟ اس نے کہا ڈینگی بخار ہوا ہے۔ میں نے یہ دواء 30 طاقت میں دن میں تین بار لینے کو کہا تو تین خوراکوں سے ہی آرام آگیا ہے۔ الحمد للہ۔ ایلوپیتھک میں ڈینگی بخار کا علاج نہیں ہے۔

❖ ۲۔ آرسینکم البم کی مجموعی علامات والا بخار:

زبان اور گلا زرد ہو۔ بخار میں سردی اور خشکی بہت ہو۔ مریض ہر 20 منٹ کے بعد صرف دو گھونٹ پانی پیئے، صرف گلا تر کرنے کے لئے۔ غذا کی نالی میں جلن ہو۔ پیشانی کے درمیان درد اور سرخ دانے ہوں۔ درد بدن کو بیرونی گرمی اور درد سر کو سردی سے آرام ہو، اس وجہ سے مریض سر کے سواء باقی جسم گرم کپڑے میں لپیٹا ہوا ہوتا ہے۔ کمزوری حد سے زیادہ ہو، جیسا کہ اعضاء بالکل بے جان ہو جائیں۔ مریض رات کو بے چینی کم کرنے کے لئے بار بار جگہ بدلے اور ایک جگہ پر آرام سے بیٹھ نہ سکے۔ بخار درد کی شدت رات 1 بجے یا دن 1 بجے کے بعد زیادہ ہو۔ تو یہ آرسینکم البم بخار کی علامات ہیں۔ تو آرسینکم البم 200 دوا کا ایک قطرہ دیں۔ ان شاء اللہ ایک گھنٹے میں مریض کو آرام آجائے گا۔ عموماً ایک قطرہ کافی ہوتا ہے۔ اگر تکلیفات ٹھیک ہونے کے بعد پھر سے 24 گھنٹے کے بعد تکلیفات شروع ہوں تو مزید ایک قطرہ دیں۔ اب دس دن کے بعد حسب ضرورت تیسرا قطرہ دے سکتے ہیں مگر اس سے پہلے نہیں۔

اگر پہلے والی تمام تکلیفات ختم ہو کر کوئی اور قسم کی تکلیفات شروع ہو تو جان لینا کہ اس آرسینکم البم بخار کے نیچے دوسرا بخار چھپا تھا۔ اب اس کے مطابق کسی دوسری دواء کو تلاش کریں۔ اللہ شفاء دے گا۔

❖ ۳۔ بیلاڈونا کی مجموعی علامات والا بخار:

تیز ہذیانی بخار: جس میں مریض غنودگی میں بکواس کرے، جو رات 10 بجے شدت اختیار کرے، مریض میں سرخی گرمی اور جلن نمایاں ہو، مریض کو ہاتھ لگانا مشکل ہو، شدید درد سر ہو اور خون کا زیادہ رجحان سر کی طرف ہو، سر آگ کی طرح گرم ہو، گلے پر سرخ دھاری ہو، زبان بھی گہری سرخ ہو جائے، اس قسم کے بخار کی بیلاڈونا 200 دوا ہو گی۔ اس بخار میں سکنجبین پینے اور پنکھے کے آگے رہنے کی خواہش ہوتی ہے۔ اس دواء کو بھی کم از کم 200 پوٹینسی میں دیں۔

جب ٹانسلز گہرے رنگ کے ہوں۔ گلا سرخ دھاری دار ہو۔ ٹائیفائیڈ کی ہسٹری موجود ہو تو بیلاڈونا 200 دیں۔

بعض اوقات بیلاڈونا 200 فائدہ نہیں دیتی بلکہ 1M میں ایک ڈوز دینی ہوتی ہے۔ جب 1M میں دیں تو صرف ایک ہی قطرہ کافی ہوتا ہے۔

❖ ۴۔رسٹاکس کی کی مجموعی علامات والا بخار :

اگر بخار میں گرمی زیادہ لگے، حرکت کرنے کو دل کرے، حرکت کرنے اور کام کرنے سے درد اور بقیہ تمام تکلیفات کم ہو، پنڈلیوں میں شدید درد ہو، بخار کی شدت صبح یا رات 5 بجے کے بعد شروع ہو، دن 11 بجے پاؤں میں جلن اور بخار کی شدت زیادہ ہو، پیاس زیادہ لگ رہی ہو، انتہائی چپ چپا پسینہ ہو، سر گلے اور پیٹ کا درد زور سے دبانے سے کم ہو، جسم میں اکڑاؤ ہو، زبان کی نوک سرخ چمکدار اور پیچھے سے سفید چمکدار دانے دار ہوتی ہے، تو رسٹاکس 1M دوا ہو گی. اس دواء کو 30 اور 200 پوٹینسی دینے سے اکثر فائدہ نہیں ہوتا اور تکلیف زیادہ بڑھتی ہے۔

فائدہ: کن پیڑوں کے ساتھ جو بخار ہوتا ہے اس کی بھی رسٹاکس دواء ہے۔ نیز بچوں کے چھونوں کی بھی رسٹاکس دواہے۔

یہ مرطوب موسم (ساون، برساتی، چپ چپ والا موسم) کی دواء ہے۔ اس میں ہی اس دوا کے زیادہ مریض دیکھنے میں آتے ہیں۔

یہ بخار اکثر مرطوبیت اور تھکاوٹ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ زیادہ دماغی یا جسمانی کام کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

❖ ۵۔برائی اونیا کی مجموعی علامات والا بخار :

اگر بخار میں بہت زیادہ خشکی ہو، ٹھنڈا پانی پینے سے سکون ملے، مگر مریض ایک گھنٹے کے بعد ایک گلاس پانی سے زیادہ پی نہ سکے، مریض حرکت کرنے سے نفرت کرتا ہو، جب بھی حرکت کرے، تو اعصاب، سر، کان، ورم وغیرہ کا درد زیادہ ہو جائے، مریض میں جسم دبوانے کی زبردست خواہش ہو اور اس سے آرام بھی محسوس ہو۔ بخار، لرزہ، درد، اور بے چینی کی شدت رات 9 بجے اور صبح 4 بجے ہو، گرمی اور گرم کمرے سے نفرت ہو، صبح کے وقت شدید چھینکیں ہو، بھوک نہ لگے اور کھانے کے بعد پیٹ بھاری ہو جائے، زبان پر موٹی سفید چٹے دار تہہ موجود ہو، تو برائی اونیا 200 دوا ہو گی۔

فائدہ برائی اونیا 30 پوٹینسی نہیں دینی چاہئے۔ بلکہ 200 یا 1M میں دیں۔ اس لئے کہ رسٹاکس کی طرح یہ گہرا اور قوی بخار ہے۔ چھوٹی طاقت نفع نہیں دے گی۔

یہ بخار اکثر چوٹ لگنے، سردی لگنے، جسم میں کسی جگہ پھٹن اور ورم ہو جانے کی وجہ سے ہوتا ہے جیسا کہ کوئی چیز لگنے سے کان کا پڑدہ پھٹ جانا۔ نیز کرنٹ لگنے سے بھی برائی اونیا بخار ہوتا ہے۔

❖ ۶۔چائنا کی مجموعی علامات والا بخار :

اگر سردی زیادہ لگ رہی ہو، پیاس بھی زیادہ لگ رہی ہو، پانی کا ذائقہ کڑوا ہو، بے چینی بہت زیادہ ہو، اور بخار غروب آفتاب کے وقت شدت اختیار کرے، نیز رات 2 بجے کے بعد بھی زیادہ ہوتا ہے، جسم سے رطوبات (پسینہ، پیشاب، زکام) کا اخراج زیادہ ہو، بے حد گیس بن رہی ہو، بعض اوقات پانی کی طرح پتلا مراد کی بدبو والے دست بھی لگتے ہیں، تو چائنا 200 دوا ہو گی۔

یہ بخار اکثر سردی لگنے، مشت زنی سے رطوبات کو ضائع کرنے، یا جسم کی رطوبات (خون، منی، پانی، پسینہ) زیادہ ضائع کی وجہ سے ہوتا ہے۔

اس دواء کی 30 پوٹینسی زیادہ اچھا کام نہیں کرتی ہے۔

❖ ۷۔ایکونائیٹ کی مجموعی علامات والا بخار :

جب بخار طوفان کی طرح بہت شدت اور تیزی کے ساتھ آئے حتیٰ کہ پہلے دو گھنٹے میں ہی ناقابل برداشت ہو جائے۔ بے حد بے چینی ہو۔ درد کے ساتھ کھنچاؤ اور جکڑن کا احساس موجود ہو۔ سر میں ایسا درد جیسے میخ ٹھکی ہو۔ موت کا خوف ہو یا شفاء سے ناامیدی یا کسی بڑی بیماری میں پڑ جانے کا خطرہ ہو یا فالج ہو جائے گا۔ مغرب کے وقت یا رات 9 عروج پر ہو۔ درد سر ٹھنڈی ہوا سے کم ہو۔ یہ بخار، درد سر یا درد بدن گرم سرد ہو جانے کی وجہ سے ہوا ہو۔ پانی کے سواء باقی تمام اشیاء کا ذائقہ کڑوا محسوس ہو، اس بخار، درد اور تکلیف کی ایکونائیٹ 200 دوا ہوتی ہے۔

یک دم سے شدت کا درد سر یا درد بدن شروع ہو تو بھی یہ ہی دواء ہو گی۔ اچانک سے تکلیفات کا آنا بھی ایکونائیٹ میں پایا جاتا ہے۔

گرم سرد ہو جانے کے بعد آنے والے ہر تکلیف، درد اور مرض کی دواء ایکونائیٹ 200 ہے۔ جیسا کہ جسم گرم تھا اور یکدم سے نہانا شروع کر دیا اور اس سے درد سر پیدا ہوا، درد سر کے ساتھ کھنچاؤ ہو، سردی سے درد میں کمی محسوس ہو تو ایکونائیٹ دوا ہو گی۔

❖ ۸۔ ایپس ملیفیکا کی مجموعی علامات والا بخار :

اگر بخار سردی والا ہو، یعنی گرمی کی نسبت سردی زیادہ لگے۔ دن 3 بجے کے بعد شروع ہوا۔ جیسے جیسے رات قریب آتی جائے سردی بڑھتی جائے، کھانسی کی شدت رات 9 بجے ہو، دن 12 سے 3 بجے سے ایسا محسوس ہو کہ بخار ہے ہی نہیں۔ پیاس نہ ہو، پسینہ اور پیشاب کم آئے (یعنی ہر چیز بند ہو جائے اور رطوبات کا اخراج کم ہو)۔ پیٹ درد کے دورے ہو۔ تو ایپس ملیفیکا 200 دوا ہوتی ہے۔

❖ ۹۔ نیٹرم میور کی مجموعی علامات والا بخار :

اگر بخار میں ہلکی سردی کے ساتھ پھٹنے والا درد سر ہو، بعض اوقات اس درد سر کی وجہ سے قے بھی ہو جاتی ہے، بعض اوقات یہ درد سر دونوں کنپٹیوں میں ہوتا ہے، پسینہ آنے سے معمولی آرام اور سکون ہوتا ہو، دونوں نتھنوں سے برابر بہنے والا پانی کا سا پتلا نمکین زکام ہو، بے حد پریشانی ہو یا کسی پریشانی کے بعد یہ بخار شروع ہوا ہو یا غم کی وجہ سے، گلے میں نمکین بلغم ہو یا نمک کھانے کو دل کرے، بے حد پیاس کہ پانی پی پی پر پیٹ بھر جاتا ہے۔ دونوں آنکھوں کے اوپر بھاری پن۔ جسم کی بائیں جانب کھنچاؤ۔ بخار اور سردی دن 10 بجے اور رات 10 زیادہ ہو۔ تو نیٹرم میور 200 دوا ہو گی۔ اس بخار میں بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ مریض کی سانس بند ہو جاتی ہے اور نیچے کی نیچے اور اوپر کی اوپر رہی جاتی ہے۔ بائیں جانب بدن زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ بعض اوقات چھوٹی چھوٹی جگہوں پر درد ہوتا ہے۔

بعض اوقات نیٹرم میور 200 فائدہ نہیں دیتی بلکہ 1M دینی پڑتی ہے۔

نیٹرم میور ڈپریشن اور انگزائٹی کی مستقل دواء ہے۔ یہ ڈپریشن کو جڑ سے ختم کر دیتی ہے۔ جب کہ ایلوپیتھک میں ڈپریشن کو ختم کرنے والی کوئی بھی صحیح دواء موجود نہیں ہے۔

❖ ۱۰۔ نیٹرم سلف کی مجموعی علامات والا بخار :

ہر سال بخار ہوتا ہے۔ بعض اوقات ہر چار ماہ کے بعد بخار ہوتا ہے۔ اس میں سردی حد درجہ کی لگتی ہے۔ سردی بہت زیادہ لگتی ہے اور تمام رات ہیٹر کے سامنے بیٹھنا پڑتا تھا۔ یہ مغرب سے صبح تک زیادہ ہوتا تھا۔ صبح زیادہ بخار ہوتا ہے۔ صبح 5 بجے کے بعد یا 7 بجے کے قریب تکلیفات کا بڑھنا اور دست لگنا اس بخار میں پایا جاتا ہے۔ دن اچھا گزر جاتا تھا مگر رات اچھی نہیں گزرتی۔ جب بخار ہوتا ہے تو معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ اس بخار میں پسینہ حد درجہ کا ہوتا ہے: دو تین قدم چلنے سے بے حد پسینہ آنا۔ اس بخار میں موشن ضرور لگتے ہیں خصوصاً وہ صبح کے وقت ہوتے ہیں۔ اس میں ایک دو بار قے بھی لازمی آتی ہے۔ قے سے سینے کا بھاری پن اچھا ہو جاتا ہے۔ یہ ایسا بخار ہے، جس میں موشن اور قے ایک ساتھ لگتے ہیں۔ جس سے جسم کی تمام رطوبات کم ہو جاتی ہیں۔ ڈارک کلر میں موشن ہوتا ہے یا پیلے قسم کے۔ یہ بخار عموماً دستمبر یا جنوری میں ہوتا ہے۔ ہر مرتبہ سمندر کے پاس جانے سے طبیعت خراب ہونے سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے اور بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ دودھ ہر روز پیتا ہوں۔ آنکھیں روشنی سے حساس ہوتی ہیں۔ اکثر زبان پر سبز رنگ ہوتا ہے، جو بہت خوبصورت لگتا ہے۔ بخار نہ بھی ہو، تو ٹھنڈ زیادہ لگتی ہے۔ اکثر گرمیوں میں بھی ٹھنڈ لگتی ہے۔ اس علامات کے مجموعہ والے بخار میں نیٹرم سلف 200 دیں گے۔ یہ بخار کی یہ بھی اہم بات ہے کہ اکثر ایلوپیتھک ادویہ سے یہ ٹھیک نہیں ہوتا۔ یہ بخار اکثر نیٹرم سلف بچوں میں دیکھنے میں آتا ہے۔

چوٹ کے بعد یا مرطوبیت سے یا سردی سے یا موروثی طور پر یہ بخار ہو جاتا ہے۔

❖ ۱۱۔ اگنیشیا امارہ کی مجموعی علامات والا بخار :

اگر بخار سردی والا ہو، کبھی سردی لگے کبھی گرمی کا دورہ ہو اور درد جگہ بدلیں، سردی کو بیرونی گرمی اور بستر کی گرمی سے بہت آرام ہو، گرم چیز کھانے کو دل کرے، روٹی سے نفرت ہو حتی کہ مریض 20 دن تک روٹی نہیں کھاتا جس سے گھر والوں کو بہت پریشانی ہونے لگتی ہے کہ مبادا مریض مر نہ جائے، گھر کے کھانے اچھے نہیں لگتے، چہرے پر سرخی، مریض غم کی وجہ سے ٹھنڈی آہیں بھرے، بہت غمگین ہو، بخار کی شدت دن 5 بجے کے بعد اور مغرب کے وقت ہو، یا 5 سے 7 بجے تک ہو، بخار میں متضاد اور خلاف

عقل علامات موجود ہو جیساکہ کچھ درد گرمی سے کم اور کچھ درد گرمی سے زیادہ ہونا، ٹانسلز میں سوجن ہونے کے باوجود ان میں درد نہ ہو، یعنی متضاد اور خلاف عقل علامات والا بخار۔ زبان پر میلی موٹی گندی تہہ ہوتی ہے، تو اگنیشیا 200 دوا ہوگی۔ بعض اوقات مریض کو 1M میں دینی ہوتی ہے۔ اس لئے کہ چھوٹی طاقت سے اثر کرتی کرتی چھوڑ دیتی ہے۔
یہ بخار عموماً کسی کی موت کے غم کے بعد یا محبت میں ناکامی یا ٹیچر کی ڈانٹ سے ہوا کرتا ہے۔

❖ ۱۲۔ آرنیکا کی مجموعی علامات والا بخار:

اگر بخار میں ایسا درد ہو جیسے کہ چوٹ لگی ہے۔ جسم بے حرارت یعنی گرمی محسوس ہو رہا ہو۔ کسی سے بھی بات کرنے کو دل نہ کر رہا ہو، بی پی لو ہو، اونچی آواز سے شدید نفرت ہو۔ درد بدن کو آرام کرنے سے آرام ہوتا ہے۔ بعض اوقات بہت زیادہ غنودگی ہوتی ہے۔ دونوں دانوں میں بے چینی ہونا اور ان کو حرکت دینے کو دل کرے۔ بعض اوقات مسلسل چلنے اور حرکت میں رہنے کو دل کرتا ہے۔ بعض اوقات دل کی دھڑکن اس قدر سست ہو جاتی ہے کہ مریض کو مر جانے کا خوف ہوتا ہے اور وہ لیٹ نہیں سکتا بلکہ چکر لگاتار ہتا ہے۔ بعض اوقات پانی کا سا پتلا پاخانہ بغیر احساس کے کپڑوں میں ہی نکل جاتا ہے۔ تو آرنیکا 200 دوا ہوگی.
یہ بخار بہت زیادہ تھکاوٹ یا سفر کے بعد ہو یا بہت دیر بھوکا رہنے سے۔

❖ ۱۳۔ مگنیشیا فاس کی مجموعی علامات والا بخار:

بچوں کا ایسا بخار جس میں کھانسی ہو، یہ کھانسی دھوپ اور گرمی سے کم ہو، نیز دن کو کم اور رات کو زیادہ ہو، اس لئے کہ دن گرم اور رات ٹھنڈی ہوتی ہے، بچے کو دودھ ہضم نہ ہو رہا ہو یا دودھ نہ لگ رہا ہو، سردی لگ رہی ہو، بستر کی گرمی سے سکون محسوس کرے، سینے پر بلغم جمی ہو، چسٹ انفیکشن ہو، تکلیفات رات 2 بجے زیادہ ہوں۔ زبان پر موٹی زرد چمکدار تہہ ہو۔ تو اس کی دواء مگنیشیا فاس 30 ہوگی۔ صبح دوپہر شام ایک ایک قطرہ دیں۔
نیز ہڈی ٹوٹ جانے یا زبردست چوٹ لگنے کے بعد ایسا درد جسے گرمی سینکنے سے کمی ہو اور ٹھنڈک سے زیادہ ہو، ہر سال موسم سرما میں یہ درد لوٹ کر آئے تو بھی میگنیشیا فاس 30 دواء ہوگی۔ کرانک صورت حال میں 30 مسلسل 14 دن دیں۔ ایکوٹ میں 200 اور 1M دیں۔
میں نے بچوں کا چسٹ انفیکشن میں اکثر میگنیشیا فاس 200 میں دی ہے۔
بے شمار چوٹوں کے پرانے مریض میگنیشیا فاس 200 میں دینے سے شفاء ملی ہے۔ اگر مریض بہت کمزور اور ناامید ہو چکا ہو تو پہلے دو ماہ میگنیشیا فاس 30 دن میں تین بار دیں پھر میگنیشیا فاس 200 پر آجائیں۔ اس لئے کہ اگر کیس کو شروع کی 200 پوٹینسی سے کیا جائے تو اکثر اپر وونگ ہو جاتی ہے۔ ساتھ یخنی، ہلدی، دیسی گھی، اور مٹن کا استعمال ضرور رکھیں۔ زیادہ کام رکنے، کھڑے ہونے یا زیادہ دیر بیٹھے رہنے سے احتیاط کریں۔ جسم کو اندرونی اور بیرونی طور پر گرم رکھیں۔ بادی چیزوں سے بالکل احتیاط کریں۔ صبر کریں، چوٹ اور زخم ٹھیک ہونے میں کچھ ٹائم لگاتی ہے۔
یہ موسم سرما میں بہت ہی ہمدرد بخار ہے۔

❖ ۱۴۔ پپٹیشیا کی مجموعی علامات والا بخار، جو عموماً ٹائیفائیڈ ہوتا ہے:

اگر بخار میں گرمی زیادہ لگے اور غنودگی بہت زیادہ ہو، زبان یا حلق کی دائیں جانب جلن کا احساس ہو، زبان جل چکی ہو، اس پر دانے ہوں، وہ زرد ہو، لکڑی کی طرح خشک اکڑی محسوس ہوتی ہے، تو پپٹیشیا 200 دواء ہوگی. یہ بخار عموماً ٹائیفائیڈ ہوتا ہے۔ اترنے کا نام ہی نہیں لیتا۔

❖ ۱۵۔ کیپسیکم کی مجموعی علامات والا بخار:

اگر بخار میں سردی لگ رہی ہو، جب بھی پانی پیا جائے تو سردی زیادہ لگنے لگے، کمر میں درد بھی زیادہ ہو، سب سے زیادہ سردی بھی کمر پر لگ رہی ہو، پیاس زیادہ۔
بعض اوقات جسم میں ایسی جلن ہوتی ہے جیساکہ سرخ مرچ ہو، رات 7 بجے یہ زیادہ ہوتا ہے۔ تو کیپسیکم 200 ہوگی۔

❖ ۱۶۔ جیلسیمیم کی مجموعی علامات والا بخار:

اگر سردی لرزہ والا بخار دن 4 سے 5 بجے کے درمیان شدت اختیار کرے، اس میں سب سے زیادہ سردی دونوں ٹانگوں پر لگے، مریض کی زبان پاخانہ اور پیشاب زرد چمکدار ہوتے ہیں۔ تھکاوٹ اور کمزور زیادہ ہوتی ہے۔ تو جیلسیمیم 200 دوا ہوتی ہے۔ پیاس زیادہ ہوتی ہے۔ میں نے اس دواء کے مریض کم دیکھے ہیں اس لئے اس کے بارے زیادہ نہیں جانتا۔

❖ ۱۷۔ سنگونیریا کی مجموعی علامات والا بخار: یہ تپ لرزہ والا بخار ہے۔

یہ عموماً مردانہ کمزوری، کثرت جماع، کثرت مشت زنی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس بخار کے ساتھ جریان بھی اکثر ہو جاتا ہے۔

یہ بخار ہر روز دن 5 بجے شروع ہوتا ہے۔ تمام دن کوئی کام کرنے کو دل نہیں کرتا اور جیسے ہیں اذان مغرب ہوتی ہے تو طبیعت کچھ بہتری محسوس ہوتی ہے۔

ہر وقت لیٹے رہنے کو دل کرتا ہے۔ آرام سے آرام محسوس ہوتا ہے۔

انتہائی جلن: مریض کو بیرونی طور پر سردی اور اندرونی طور پر معدہ میں شدید جلن ہوتی ہے. سینہ کی بے حد تیزابیت۔ اس جلن کی وجہ سے متلی کا رجحان پیدا ہوتا ہے. ہر بار پاخانہ کرنے کے بعد مقعد پر شدید جلن بھی ہونے لگتی ہے۔ معدہ کی جلن کی وجہ سے شدید درد سر بھی شروع ہو جاتا ہے.

شروع میں پانی کا سا پتلا داہنے نتھنے سے بہنے والا تیز تیزابی زکام لگتا ہے. اگر زکام رک جائے، تو پانی کے سے پتلے موشن لگ جاتے ہیں. جب جسم کی رطوبات کم ہو جاتی ہیں تو ناک دائیں جانب سے بند رہنے لگتا ہے۔ یہ ناک کی بندش رطوبات جسم کی کمی پر دلالت کرتی ہیں جیسا کہ پلساٹیلا، چائنا اور نیٹرم سلف بخار جب ٹائیفائیڈ بن جاتے ہیں پھر مسلسل جسم میں رہنے لگتے ہیں۔ ان سے رات کو ناک کا نتھنا جڑ سے بند محسوس ہوتا ہے۔

بے حد پیاس اور پسینے آنے لگتے ہیں. یہ بخار پورے جسم میں رطوبات کو نکال دیتا ہے. رطوبات زکام، پسینہ اور دست کے ذریعہ سے نکل جاتی ہیں. اس سے پورے جسم میں خشکی ہو جاتی ہے. یہ خشکی سب سے زیادہ جسم کی داہنی جانب ہوتی ہے. خاص کر حلق کی دائیں جانب سانس کی نالیوں میں ہوتی ہے. اس سے آواز بیٹھ جاتی ہے.

بے حد بے چینی۔ بھوک نہ لگنا۔ چہرہ انتہائی سرخ ہو جاتا ہے. اگر یہ بخار کچھ دن رہے تو کھانسی شروع ہو جاتی ہے. اگر اور زیادہ رہے تو داہنے کندھے میں درد ہونے لگتا ہے. یہ دائیں جانب والا بخار ہے۔ اس درد کی وجہ سے بازو اوپر کرنا مشکل ہو جاتا ہے. اس میں گردن کا لقوہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس میں وجع المفاصل ہوتا ہے. یہ سنگونیریا بخار اکثر ٹائیفائیڈ ہو جایا کرتا ہے. بھوک کم ہو جاتی ہے۔ پیٹ ڈھول کی طرح تن جاتا ہے۔ گیس بہت زیادہ بنتی ہے۔ کبھی پانی کے سے پتلے موشن بھی لگتے ہیں اور اکثر پاخانہ نرم جلن پیدا کرنے والا نکلتا ہے۔

کبھی کبھی مریض کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ مریض کی چار پائی یا زمین چل رہی ہے اور وہ پاس والے کا ہاتھ پکڑ لیتا ہے۔

نبض تیز چلتی اور نبض پھڑکتی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔

❖ ۱۸۔ پائیروجینم کی مجموعی علامات والا بخار:

وضع حمل کے بعد عفونتی اور انتہائی بدبودار بخار ہو جائے، کبھی کمر پر سیاہ بڑے بڑے گڑھے پڑ جاتے ہیں، تو پائیروجینم 200 دوا ہو گی.

❖ ۱۹۔ ڈلکامارہ کی مجموعی علامات والا بخار:

موسم سرما شروع ہونے سے قبل جن دنوں میں دن گرم اور راتیں ٹھنڈی ہو، ان دنوں میں سرد ہوا کے لگ جانے سے بخار یا درد بدن ہو تو ڈلکامارہ 200 دیں. میں نے ابھی تک اس دواء کو استعمال نہیں کیا اور نہ ہی اس کا کوئی مریض دیکھا ہے۔

❖ ۲۰۔ تھوجا بخار:

ہر چیچک کا ٹیکہ لگوانے کے بعد بچے کو تیز بخار ہو تو تھوجا 200 دینی ہے۔ صرف ایک قطرہ۔

ڈروسیرا، گلونائن، نکس وامیکا، وریولا ئینم، ملیریانہ، پٹرولیم، فاسفورس بھی بخار کی ادویہ میں شامل ہیں۔

❖ 8زکام!

اگر زکام دونوں نتھنوں سے برابر نکلتا ہو، پتلا ہو، تو نیٹرم میور 200 دواء ہوگی۔

اگر گلے کے پکنے کے ساتھ کسی نتھنے میں تنگ کرنے والا زکام اٹکا ہو، گاڑھا ہو، اکثر دائیں نتھنے میں رات کو تنگ کرنے والا ہوتا ہے تو ہیپر سلف 200 ہوگی۔

اگر دائیں نتھنے سے زکام زیادہ بہتا ہو، پانی کا سا پتلا نہ ہو تو چائنا 200 دواء ہوگی، اگر یہ ناکام ہو تو سینگونیریا 200 ہوگی۔

اگر بخار میں دایاں نتھنا بند ہو تو نیٹرم سلف 200 ہوگی۔

اگر زکام میں بایاں نتھنا بند ہو، جسم میں گرمی سرخی اور جلن کا رجحان زیادہ ہو تو بیلاڈونا 200 دوا ہوگی.

اگر بائیں نتھنے سے زیادہ نکلتا ہو، پانی کی طرح زیادہ پتلا ہو، جسم میں ایسی بے چینی ہو جو بیان نہ کی جاسکے، چھینکیں بہت ہوں، یہ گرم سرد ہو جانے سے یا زیادہ ٹھنڈی چیز کھانے سے ہوا ہو، تو ایلم سیپا 200 دوا ہوتی ہے.

تیز ترین پانی کی طرح پتلا زکام جو رکنے کا نام ہی نہ لیتا ہو تو یوفریزیا 200 دیں.

نوٹ: اگر مریض کو زکام کے ساتھ بخار یا سردی کی بھی علامات موجود ہو تو زیادہ بہتر یہ ہے کہ ان تمام علامات کو نوٹ کرکے مجموعی علامات کو پیش نظر رکھ کر دوا کا انتخاب کیا جائے۔

اگر کسی چیز سے الرجی کی وجہ سے زکام ہو یا کرانک زکام ہو تو مزاجی دواء دیں۔ اس سے زکام لگنے کا رجحان ختم ہو جائے گا۔

اگر ایلوپیتھک مڈیسن کھانے سے زکام رک کر دماغ بند ہو جائے تو بیلاڈونا 200

اگر ناک بند ہو جانے کی وجہ سے درد سر ہو تو پلسٹیلا 200 دیں۔ یہ دوا بچوں کی ناک بند میں اکثر فائدہ دیتی تھی۔

❖ 9چوٹ، زخم، کسی جانور کے کاٹے کا علاج!

اگر چوٹ لگی ہو، ہڈی ٹوٹ جائے، درد سینکنے سے کم ہوتا ہو، وہ درد ہر سال موسم سرما میں لوٹ کر آئے، دبانے سے زیادہ ہوتا ہو یا چوٹ کے بعد بجلی کا سا درد ہو جو معمولی سے جھٹکے سے زیادہ ہو جائے، سفر سے بھی زیادہ ہو جاتا ہو، رات کو زیادہ تنگ کرتا ہو، تو مگنیشیا فاس 30 دوا ہوگی صبح دوپہر شام ایک ایک قطرہ دیں۔ اگر مریض جوان طاقتور ہو تو 200 میں بھی دے سکتے ہیں۔ اگر 200 سے بھی کیس حل نہ ہو رہا ہو تو 1M میں دیں۔ اس صورت میں علاج کرنے میں جلد بازی نہیں کرنی چاہیئے۔

اگر چوٹ لگ جائے اور جسم میں چوٹ کا سا درد ہو، ساتھ خون، زخم، بخار، سردی، حرارت کم ہو یا زیادہ خون بہنے سے بی پی لو رہنے لگے، یا خون دینے کے بعد بی پی لو رہنے لگے تو آرنیکا 200 دیں۔ اگر گھٹنہ ٹل جائے تب بھی آرنیکا 200 دوا ہوگی۔

اگر کمر میں چوٹ لگے جو کہ اعصاب کی چوٹ کہلاتی ہے، پنکھے کی ہوا ناقابل برداشت ہو اور درد میں بہت شدت پیدا کردے حتیٰ کہ معمولی سی حرکت کرنا بھی مشکل ہو۔ یا ایلوپیتھک انجیکشن کمر میں لگنے کے بعد درد کمر شروع ہوا ہو، ہائپیریکم 1M دوا ہوگی۔ جب بھی کمر میں چوٹ آئے تو ہائپیریکم 1M دینا لازمی ہوتا ہے۔ صرف ایک قطرہ کافی ہے۔

اگر زخم کے ارد گرد ٹھنڈک کا احساس ہو یا کسی گندی جگہ پر گر کر خراش آجائے جس سے ٹیٹنس کا خطرہ ہو تو لیڈم پال 200 دوا ہوگی۔

اگر ہڈی ٹوٹ جائے یا کٹ جائے تو سمفا ئیٹم 200 ہوتی ہے. اگر آنکھ کے ڈھیلے پر چوٹ لگے تو بھی یہ ہی دوا ہوگی.

اگر چوٹ کے بعد ہڈی کی جھلی میں درد ہو یا کسی وجہ سے کوئی ہڈی اپنی جگہ سے ٹل جائے یا کلائی اتر جائے تو روٹا 200 دوا ہوگی.

اگر جسم میں کسی جگہ پر زخم ہو جائے، اس کے ساتھ بخار کے ضمن میں بیان کردہ برائی اونیا علامات والا بخار اور درد کی کیفیت ہو، نیز زبان بھی برائی اونیا کی ہو تو برائی اونیا 200 دیں۔

اگر چوٹ لگنے یا وزن اٹھانے کے بعد رسٹاکس والی زبان کے ساتھ رسٹاکس بخار والی علامات پیدا ہوں تو رسٹاکس 1M دوا ہوگی۔ رسٹاکس اور لیکسس چوٹی طاقتوں میں اچھا رزلٹ نہیں دیتی۔

اگر دماغ میں چوٹ لگنے کی وجہ سے اس میں خون رک جائے تو فاسفورس 200 دوا ہو گی۔

بعض اوقات چوٹ لگنے کے بعد انسان میں نیٹرم سلف بخار والی علامات ظاہر ہو جاتی ہے۔تو نیٹرم سلف 200 دوا ہو گی۔

پھٹے ہوئے زخموں پر ہمیشہ کیلنڈولا Q لگایا جاتا ہے. یہ دوا مرہم پٹی کے لئے استعمال ہونے والی تمام تر ادویہ سے زیادہ اچھی ہے۔ایک کپ پانی میں 5 قطرے ملا کر زخم کو دن میں 4 مرتبہ صاف کریں۔اس سے زخم جلد بھرتے ہیں. خون بہنا جلد رک جاتا ہے۔

کتا کاٹ لے تو ہائیڈروفوبینم 200 دوا ہو گی۔

اگر سانپ کاٹ لے تو لیکیسس 1M یا ناجا 1M دوا ہو گی۔علامات دیکھ لیں۔ان شاء اللہ، اس دواء کے استعمال کے بعد مریض مرے گا نہیں۔

اگر شہد کی مکی یا بھڑ کاٹ لے تو اپیس ملیفیکا 200 دوا ہو گی۔

اگر بچھو یا نامعلوم کیڑا کاٹ لے تو لیڈم پال 200 دوا ہو گی۔

نوٹ جب بھی چوٹ لگ جائے تو بکرے کے گوشت کی یخنی، ہلدی، زیتون کے تیل، ادرک اور انڈوں کا استعمال لازمی کریں۔اسی طرح ہر قسم کے اندرونی زخم ورم درد اور رسولی کے لئے بھی ان اشیاء کا استعمال کریں۔

❖ 10 ہائی اور لو بی پی!

"ہائی بی پی" کی "آئرس کولر 200" دواء ہوتی ہے۔اگر گرمی زیادہ لگ رہی ہے، سردی بخار کا بالکل احساس نہ ہو، گردن کی دائیں جانب درد ہو، کندھے کھنچے ہوں، بعض اوقات قے آجانے یا سر کی دونوں طرف کی نس پھٹ جانے کا خوف ہو۔سر بھاری ہوتا ہے۔ درد سر آگے کی طرف جھکنے سے اور پیچھے کی طرف جھکنے سے زیادہ ہوتا ہے، یہ اس ہائی بی پی کی خاص کلیدی علامت ہے۔ یہ سب ہائی بی پی کی علامات ہیں۔نبض انتہائی تیز، باریک اور گرم ہو گی۔

زیادہ انڈے کھانے سے درد سر پیدا ہو، یا زیادہ بادام کھانے سے گردوں کا درد پیدا ہو یا کوئی بھی گرم چیز کھانے کے بعد درد سر پیدا ہو تو آئرس 200 کا ایک قطرہ دواء ہو گی۔

اگر مریض کو بخار یا سردی زیادہ لگ رہی ہو تو آپ آئرس نہیں دے سکتے۔حالتِ بخار "آئرس دواء" دینا منع ہے۔اس سے بخار اور زیادہ ہو گا۔

ہائی بی پی میں کبھی بخار نہیں ہوتا اور اس میں مریض کو گرمی لگتی ہے۔ نیز گردن کی دائیں جانب درد ہوتا ہے۔کبھی پٹھوں میں کھنچاؤ بھی ہوا کرتا ہے۔

ہائی بی پی کی ایک دوسری قسم ہے۔وہ یہ کہ آپ مسلسل ڈپریشن میں ہوں، آپ کی گدی یا کنپٹی یا پیشانی پر درد سر ہو، ساتھ دباؤ اور تناؤ بھی ہو، بی پی کنٹرول نہ ہو رہا ہو، بھوک پیاس ختم ہو جائے، اس بی پی کے پیچھے غم، پریشانی، صدمہ، یا کوئی بڑی ناکامی ہو، تو اس ہائی بی پی کی دواء نیٹرم میور ہو گی۔

لو بی پی کی آرنیکا 200 دوا ہوتی ہے۔اگر لو بی پی سے درد سر، یا درد بدن، یا درد دانت ہو تو بھی آرنیکا دواء ہو گی۔

اگر رات کو سوتے وقت ٹانگوں میں شدید بے چینی ہو اور ہلانے کو دل کر رہا ہو تو یہ بھی "بی پی لو" ہونی کی علامت ہے۔میں نے اس علامت پر بے شمار مرتبہ یہ دواء دی ہے۔

بعض اوقات لو بی سے شدید غنودگی پیدا ہو جاتی ہے۔

لو بی پی کو چیک کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ مریض کی نبض چیک کریں وہ ایک منٹ میں 70 سے کم ٹھوکر مار رہی ہو گی۔

اس دواء کو حالت بخار میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

بہت زیادہ کھیر کھانے سے پیدا شدہ درد سر بھی لو بی پی کی علامت ہوتا ہے۔کھیر ٹھنڈی ہوتی ہے۔

ہائی بی پی میں یہ دواء دینا منع ہے۔یہ بی پی کو مزید ہائی کر دے گی۔

شادی کے بعد ہر انسان لو بی پی یا ہائی بی پی کا مریض بن جاتا ہے۔جس میں خون (سرخ ذرات) کی کمی اور ہائی بی پی جسم میں وائیٹ سیل کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ دونوں کا مستقل دوائی اور غذائی علاج کریں۔اس لئے یہ دونوں ادویہ ہر گھر کی ضرورت ہے۔ان دونوں بیماری کا مستقل علاج ہومیوپیتھ کی 100 مزاجی ادویہ میں موجود ہے۔اپنے مزاج کی مثل مزاجی ہومیو دواء کو کسی ہومیوپیتھ کی نگرانی میں استعمال کریں۔

ایک گولڈن جملہ

انسان پر اکثر کولوسنتھ مرضیاتی کیفیت، رسٹاکس مرضیاتی کیفیت، برائی اونیا مرضیاتی کیفیت، ہیپر سلف مرضیاتی کیفیت، چائنا مرضیاتی کیفیت، بیلاڈونیا مرضیاتی کیفیت، ایکونائیٹ مرضیاتی کیفیت، پوڈوفائلم مرضیاتی کیفیت، مگنیشیا فاس مرضیاتی کیفیت، اور نیٹرم میور مرضیاتی کیفیت طاری ہوتی رہتی ہے۔ یہ ہومیوپیتھک کی صداقت پر سب سے بڑی دلیل اور حیران کن بات ہے۔

الفصل الثالث؛ 37 ایکوٹ میڈیسن کا تعارف

میں اس مضمون میں 37 ایکوٹ میڈیسن کے کا بالترتیب ذکر کروں گا. ان کی مرکزی بنیادی علامات کے ساتھ ساتھ استعمال کا طریقہ کار اور مواقع بھی بتائے ہیں.

ان شاء اللہ یہ ایکوٹ میڈیسن پر تیسرا، فائنل اور آخری مضمون ہوگا.

تمام تر حوادثاتی امراض کے علاج میں سب سے زیادہ معاون ہوگا.

یہ مضمون ہر ہومیو سٹوڈنٹ اور نیو کلینک سٹارٹ کرنے والوں کی ضرورت کے لئے کافی ہوگا.

یہ مضمون پڑھنے کہ بعد ہر سمجھدار انسان روزمرہ میں ہونے والی عام بیماریاں، زخم، بخار، قے، دست، درد، اور حوادثاتی امراض میں خود دواء دے سکیں گے.

آپ یہ مضمون یاد کر لیں. یہ 37 ہومیوپیتھک ادویہ 200 پوٹینسی میں شوابے جرمنی کی خرید لیں. ساتھ مکتبہ دانیال کی کاشی رام انسائیکلوپیڈیا، اور کینٹ ریپرٹری خرید لیں. اس مضمون کو یاد کرنے کے بعد ان دونوں کا مطالعہ کریں. ایک کیس میں ان دونوں کتابوں اور میرے مضمون سے مدد لیں۔ ان شاء اللہ کچھ ہی سالوں میں ایک کامیاب ڈاکٹر بن جائیں گے. ساتھ ہی 4 سالہ DHMS کورس بھی کر لیں.

ایکوٹ امراض کی یہ بنیادی اقسام

۔1 چوٹ، زخم، سیلان خون، درد، سوجن وغیرہ. اس تگڑی (زنجیر) میں 7 ادویہ ہیں. آرنیکا، روٹا، سمفائٹم، ہائپیریکم، لیڈم پال، مگنیشیا فاس اور کیلنڈولا ہیں. بعض صورتوں میں فاسفورس، کونیم، نیٹرم سلف اور ایپس بھی استعمال ہوتی ہے. مگر ان ادویہ کو میں اس جگہ اس لئے ذکر نہیں کروں گا کہ یہ سب عموماً مزاجی طور پر زیادہ استعمال ہوتی ہیں. اس کے بعد جو کرانک مزاجی ادویہ پر جو مضمون لکھنے جارہا ہوں. اس میں ذکر کروں گا.

۔2 دست (موشن). اس زنجیر میں 4 ادویہ ہیں. کیمفر، وریٹرم، کیوپرم اور پوڈوفائلم ہے. بعض اوقات نیٹرم سلف، ایلو، آرنیکا، جلاپہ اور سینگونیریا بھی استعمال ہوتی ہے.

۔3 درد شکم. اس تگڑی میں صرف 2 ادویہ ہیں. اس کے لئے کولوسنتھ، اور ڈائیسکوریا ہے.

۔4 قے (ومیٹنگ). اس تگڑی میں 7 ادویہ ہیں. اپیکاک، انٹم ٹارٹ، ایتھوسا، سنگونیریا، یوپیٹوریم پرفولیٹم، اور آئرس ہیں.

۔5 بخار اور لرزہ. اس تگڑی میں 20 ادویہ ہیں.

باب: 37 اکیوٹ میڈیسن کا تفصیلی تعارف اور ان کی معرفت کا تفصیلی بیان

1۔آرنیکا مونٹانہ

(Arnica Montana:200)

ہر دوا کی ایک سب سے بڑی علامت ہوتی ہے. آپ کسی بھی کیس میں یا بیماری کے ساتھ جب وہ علامت دیکھتے ہیں تو سب سے قبل اس علامت پر موجود سب سے بڑی دوا کی طرف ذہن جاتا ہے. اس علامت کو کلیدی، مرکزی علامت، اور مین سمٹمز کہتے ہیں. آرنیکا کی سب سے بڑی علامت "چوٹ کا سا درد" ہے. اگر آپ کو زندگی میں کبھی چوٹ لگی ہو تو آپ کو ضرور معلوم ہوگا کہ "چوٹ کا سا درد" کیسا ہوتا ہے. اس لئے اس کو سمجھانے کی ضرورت نہیں ہے. تکلیف یا مرض کوئی بھی ہو اگر اس تکلیف یا مرض کے ساتھ "چوٹ کا سا درد" موجود ہے تو اس مرض یا تکلیف کو ختم کرنے کے لئے آرنیکا 200 کافی ہوگی. آپ اس کلام سے اس دوا کا مرکز سمجھ چکے ہیں.

اس دوا کی آزمائش ہوئی تو تمام لوگوں میں چوٹ کا سا درد، تھکاوٹ، مشاہدہ میں آئی. آپ کو معلوم ہے کہ تھکاوٹ اس وقت ہوتی ہے جب حرارت کا فقدان ہوتا ہے. اس لئے ہر تکلیف اور بیماری جس کے ساتھ چوٹ کا سا درد، تھکان یا حرارت کا فقدان ہو تو اس کی دواء آرنیکا ہوگی.

یہ دوا ایک ایسے پودے سے بنی ہے جو عموما پہاڑوں پر پیدا ہوتا ہے. وہاں کے لوگ اس کو چوٹ کے لئے استعمال کرتے تھے. پانچ سو برس قبل اس دوا کو جرمنی میں گھریلو چوٹوں کے لئے استعمال کیا جاتا تھا. ہومیوپیتھک نے اس دواء کو دریافت نہیں کیا مگر دو کام ضرور کئے. ایک اس کے وجود کو بچالیا. دوسرا تمام دنیا تک اس دواء کو پہنچادیا. نیز ایک یہ بھی کہ چوٹ کے سوا بھی بہت سی جگہ پر اس دواء کو استعمال کرکے خدمت خلق کا سہرا اپنے سر پر سجایا کہ لو بی پی، خون کی کمی، وغیرہ جیسا کہ تفصیل آگے آرہی ہے.

ہومیوپیتھک نے اس کی وسعت کو بڑھادیا. جو بھی دوا ہومیوپیتھک میں آتی ہے اس کا دائرہ اثر پہلے سے زیادہ ہوجاتا ہے. نیز طریقہ استعمال کی درستگی بھی ہوجایا کرتی ہے.

اب اس دواء کے کچھ مشہور استعمال کے مواقع بتاتا ہوں. یہ وہ مقام ہیں جہاں پر اس دواء نے اپنی علامات کی موجودگی کی وجہ سے بہترین ریزلٹ دیا ہے. ان کو بالترتیب ذکر کرتا ہوں.

1۔ جسم میں کسی بھی جگہ چوٹ لگ جائے. چوٹ کا سا درد ہونے لگے. چوٹ کی جگہ نیلی یا سرخ ہوجائے. ساتھ زخم، خون کا بہنا یا بخار ہوجائے، اندر خون رک جائے، خون کی نالیاں پھٹ جائیں، گومڑ اور گلٹیاں بن جائیں، خون کی نالیاں تحلیل ہوجائیں یا کوئی بھی مسئلہ ہوجائے تو آرنیکا 200 کا ایک قطرہ دیں. ان شاء اللہ جلد زخم بھر جائے گا. درد کم ہوگا. بخار ختم ہوگا. یہ وہ مقام ہے جس جگہ ہر اچھا معالج آرنیکا دیتا ہے. اگر چوٹ کی جگہ پھٹی نہیں ہے تو چوٹ کی جگہ پر آرنیکا مدر ٹینکچر لگانے سے درد فوراً غائب ہوجائے گا. اگر چوٹ کی جگہ پھٹ جائے تو آرنیکا نہیں بلکہ کیلنڈولا Q لگانا ہے.

نوٹ:-جب بھی کوئی دوا خارجی طور پر لگانی ہو، تو وہ صرف مدر ٹینکچر میں لگاتے ہیں. 30 اور اوپر والی طاقتیں نہیں لگانی. اس سے جلد پر بہت تکلیف ہوگی. بڑی طاقتیں بہت تیز اثر کرتی ہیں.

حال ہی میں ایک شخص کا ایکسیڈنٹ ہوگیا. اس سے وہ بھینگا ہوگیا. ایلوپیتھک ڈاکٹرز نے آپریشن تجویز کیا. اس مریض نے آرنیکا 1M کا ایک قطرہ زبان پر ٹپکایا تو وہ بالکل ٹھیک ہوگیا. آپ نے آرنیکا کی آزمائش میں پڑھا کہ چوٹ سے آنکھوں کے عضلات کا فالج ہونا.

آرنیکا عضلات اور جلد کو سکیڑ کر زخم کو بھرتی، خون کو روکتی، اندر جمے ہوئے خون کو جاری کرتی، درد کو ختم کرتی، جسم میں خون اور حرارت کی مقدار کو زیادہ کرتی، بھوک پیاس لگاتی اور بے چینی و بخار کو ختم کرتی ہے. حتی کہ اگر چوٹ سے رعشہ، مرگی، وضع حمل ہونے کا خطرہ یا پستانوں میں گومڑ بن جائیں تو اسے بھی ٹھیک کرتی ہے. یہ کینسر تک کو بھی ختم کرسکتی ہے.

اس تمام بیان سے معلوم ہوا کہ آرنیکا چوٹ اور اس کے مابعد اثرات بد کو شفایاب کرنے کے لئے ممتاز اور شہرہ آفاق دوا ہے. اس نے بے شمار مریضوں کو شفایاب کیا ہے.

یہ ایک عجیب بات میں نے دیکھی ہے کہ جب کسی کو چوٹ لگے اور علامات آرنیکا کے سواء کسی دوسری دواء کی ہو تو بھی آرنیکا 1M ضرور فائدہ کرتی ہے۔ایک مریض کو چوٹ لگی، علامات مگنیشیا فاس کی تھی، اس نے آرنیکا 1M لئے تو درد ختم ہوگیا۔ میں نے بعد میں اسے مگنیشیا فاس بھی دی تھی۔اس لئے میں نے چوٹ کے ہر مریض میں آرنیکا کا استعمال لازمی کردیا ہے اور ساتھ وہ دواء بھی جس کی علامات بنتی ہیں۔

۔2 نہانے یا سردی لگنے یا سمندری سفر یا جماع کے بعد بخار، سردی، ہر قسم کی محنت سے نفرت، اور چوٹ کا سا درد ہو تو اس بخار کی صرف اور صرف آرنیکا200 دوا ہو گی۔ ایک ماہ قبل میں دن کے وقت نہایا۔ موسم سرما تھا۔ کچھ دیر میں زیادہ سردی محسوس ہونے لگی، پھر بے چینی اور جسم درد شروع ہو گیا۔ کوئی چیز کھانے پینے کو دل نہیں کر رہا تھا۔ رات 8.9 بجے میں تنہاء چارپائی پر لیٹا تھا۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں کر رہا تھا۔ میں نے درد جسم پر غور کیا تو وہ چوٹ کا سا درد تھا۔ آرنیکا200 کا ایک قطرہ زبان پر ٹپکالیا۔ ایک ہی گھنٹہ میں بالکل ٹھیک ہو کر مطالعہ میں مصروف ہو گیا۔

اس سے معلوم ہوا کہ یہ دوا نمونیہ میں بھی کام کرتی ہے۔ یہ بات خوب یاد رکھیں کہ اگر یہ بخار ٹائیفائیڈ کی صورت اختیار کر جائے تو منہ سے شدید متعفن اور سڑانڈ سی بو ہوتی ہے۔ مریض چپ چاپ سب سے علیحدہ پڑا رہنے کو پسند کرتا ہے۔ دوسروں سے ملنے سے نفرت کرتا اور ملتے وقت اپنی آنکھوں کے سامنے اپنا ہاتھ رکھتا ہے۔ دوسروں سے ٹکرا جانے کا ڈر ہوتا ہے۔ غنودگی بہت ہوتی ہے۔ کسی قسم کی بات کرنے یا محنت کرنے کو دل نہیں کرتا۔ نیز ہر قسم کی غذاء سے نفرت ہوتی ہے۔

اس کی ٹائیفائیڈ کی حالت میں علامات پیٹیشیا سے کافی حد تک ملتی ہیں۔ جیسا کہ دونوں میں چوٹ کا سا درد، تھکاوٹ، غنودگی، تنہائی اور خاموشی، بستر سخت محسوس ہونا، وغیرہ مگر دونوں میں سب سے بڑا فرق یہ ہے کہ پیٹیشیا کی علامت دن 3 بجے شدت اختیار کرتی ہیں۔ آرنیکا کی رات کے وقت عروج پر ہوتی ہیں۔

۔3 اگر زیادہ دیر بھوک کی صورت میں کام کرنے سے شدید تھکان ہونے کے بعد جسم میں حرارت اور توانائی بالکل ختم ہو جائے۔ رات کے وقت ٹانگوں میں چوٹ کا سا درد ہو، پھر بلا اختیار اور علم کے پانی کا سا پاخانہ بغیر درد شکم کے نکل جائے، اس تمام صورت حال پر قابو پانے، درد اور موشن کو روکنے کے لئے صرف آرنیکا200 دوا ہو گی۔ دوا لینے کے فوراً بعد ہلکا پھلکا کھانا بھی کھائیں اور بیڈ ریسٹ بھی کریں۔ رسٹاکس کی طرح آرنیکا تھکان کی بہت اعلی دوا ہے۔

ایک سال قبل میرے گھر میں کوئی فنکشن تھا۔ صبح سے رات 8 بجے تک بغیر کھائے پیے کام کرنا پڑا۔ رات تقریبا 9 بجے لیٹا تھا کہ اچانک ہوا خارج کرنے لگا تو پاخانہ نکل گیا۔ تمام کپڑے گندے ہو گئے۔ وہ پانی کا سا پتلا اور بلا درد لوز موشن تھا۔ اس کی دواء آرنیکا200 ہے۔

۔4 جب برانکائیٹس (ہوا کی نالی کا ورم) اور کھانسی ہو۔ اس کے ساتھ سینہ میں چوٹ کا سا درد ہو، چلنا اور کام کرنا سینہ برداشت نہ کرے تو آرنیکا200 اس ورم کو ختم کرنے کے لئے کافی ہو گی۔ یہ بڑے کی کھانسی کی تفصیل ہے۔ بچے کو آرنیکا کھانسی کی تفصیل آگے ہے۔

۔5 آپ نے دیکھا ہو گا کہ موچ آنے کے بعد موچ کی جگہ پر چوٹ کا سا درد موجود ہوتا ہے۔ اس لئے اگر موچ آجائے تو موچ ختم کرنے کے لئے آرنیکا200 دوا دیں۔ ان شاء اللہ ایک گھنٹہ میں ہی مریض درد کی کمی کا اقرار کر کے آپ کا دلدادہ ہو جائے گا۔

۔6 نہانے یا سردی لگ جانے یا کسی وجہ سے بچہ کو شدید کالی سرسراہٹ والی کھانسی ہو، کھانسی کے پہلے اور بعد میں بچہ غصہ سے روئے، جیسے بچہ چیخ مار کر روتا ہے تو اس کا سینہ میں دکھن کی وجہ سے سانس رک جاتا ہے۔ وہ خوف زدہ ہوتا ہے۔ کھانسی کے دوران آنکھوں میں خون اتر آئے، ناک ٹھنڈی اور سر گرم ہو تو اس کھانسی کی دوا آرنیکا200 ہو گی۔

۔7 چوٹ لگ جانے سے ہائیڈروسیل یا فوطوں میں خون جمع ہو جائے تو اس ہائیڈروسیل کی دوا بھی آرنیکا ہو گی۔

۔8 وضع حمل کے بعد یہ دوا اکسیر ثابت ہوئی ہے۔ اگر وضع حمل کے بعد آرنیکا30 صبح دوپہر شام 4 دن استعمال کی جائے تو نفاس کی خرابیاں نہیں ہوں گی۔ درد زچہ جلد ختم ہو گا، رحم جلد سکڑ کر اپنی جگہ پر چلا جائے گا۔ اگر کوئی ٹکڑا رحم میں باقی رہ گیا تو وہ باہر آجائے گا۔ اگر کوئی زخم ہوا تو وہ بھر جائے گا۔ یہ دوا خون کی کمی کو پورا کرتی، جسم میں حرارت کو بحال کرتی، اور درد کو دور کرتی ہے۔ نیز مریضہ کو کیلنڈولا مدر ٹیکنچر کی بھاپ بھی دیں۔

۔9 آپریشن کے بعد یہ دوا اکسیر ہے۔ اگر اپریشن کے بعد آرنیکا30 استعمال کی جائے تو اس کے اثرات مابعد پیدا نہیں ہوتے، زخم جلد بھر جاتا ہے۔ اس حالت میں آرنیکا (Antiseptic) کا کام کرتی ہے۔ انٹی سپٹک سے مراد وہ دوا جو سڑان پیدا نہ ہونے دے۔ نیز خارجی طور پر زخم کی جگہ پر کیلنڈولا بھی لگائیں۔

۔10 اگر جسم کے کسی جگہ بال اُڑ جائیں اور گنجا پن ہو جائے تو آرنیکا مدر ٹیکنچر کا تیل کچھ مدت تک استعمال کرنے سے بال واپس آجائیں گے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ لوبی پی کے وقت بال زیادہ گرتے ہیں۔ آرنیکا لو بی پی کو ختم کر کے بالوں کو اگانے کا کام کرتی ہے۔

۔11 انفلوئنزا (ایسا زکام جو پرنالے کی طرح بہتا ہے اور رکنے کا نام نہیں لیتا) میں بھی مفید ہے۔ اگر ساتھ چوٹ کا سا درد موجود ہے تو۔

۔12 غم یا مالی نقصان کی وجہ سے صدمہ ہو یا صدمہ سے اسقاط حمل کا خطرہ ہو تو اس صدمہ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوئی ہے۔ مگر غم کے لئے آرنیکا سے زیادہ اگنیشیا استعمال ہوتی ہے۔ صدمہ بھی ایک دماغی چوٹ ہے۔

۔13 سکتہ جس میں چہرہ، اور سر بھرا ہو، اس میں مفید ہے۔ سکتہ سے مراد جسم کا یک دم بے جان ہو کر گر جانا اور کسی قسم کی حرکت نہ کرنا۔ یک دم تکلیف کا آنا آرنیکا کا خاص نشان ہے۔ ایک بچہ کا ڈبل نمونہ اس علامت کی رہنمائی سے ٹھیک ہوا کہ اس بچہ کو سینہ کی دونوں جانب یک دم درد شروع ہو گیا آرنیکا سے وہ شفایاب ہوا۔

۔14 لمبے سفر کرنے کے بعد تھکاوٹ، جسم درد، دبانے والا سر درد اور بخار ہو جائے تو آرنیکا ان تکلیفات کو جلد ختم کر دے گی۔ اس لئے کہ آرنیکا کی آزمائش میں شروع سے آخر تک چوٹ کا سا درد اور تھکاوٹ ملتی ہے۔ مجھے جب بھی سفر کے بعد شدید درد سر ہوتا ہے تو میں آرنیکا 200 کی ایک ڈوز لیتا ہوں۔

۔15 اس دور میں ہر انسان کی زبان پر "لو بی پی" کا نام ہے۔ جس میں دل کی دھڑکن اور دوران خون سست ہو جاتی ہے۔ سر درد یا دانت درد یا دوسرے مسائل ہوتے ہیں۔ کوئی چیز کھانے اور پینے کو دل نہیں کرتا۔ جسم میں حرارت کا فقدان محسوس ہوتا ہے۔ کوئی کام کرنے یا کسی سے بات کرنے کو بالکل دل نہیں کرتا۔ نیند آتی ہے۔ بس آرام ہی آرام کرنے کو دل کرتا ہے۔ آرنیکا 200 لو بی پی کی اعلیٰ ترین اور اکسیر اعظم دوا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان تمام علامات کے ساتھ آرنیکا کی بڑی علامات موجود ہے۔ وہ چوٹ کا سا درد، تھکاوٹ، حرارت کا فقدان، غنودگی اور کسی سے بات کرنے کو بالکل دل نہ کرنا۔

تین دن قبل رات کے وقت مسلسل کام کرنے کی وجہ سے لو بی پی سے دانت درد شروع ہوا۔ میں نے کام ترک کر دیا۔ آرنیکا 30 کی صرف ایک ڈوز سے درد دانت ختم ہو گیا اور بی پی نارمل ہو گیا۔

میں ہمیشہ لو بی پی میں آرنیکا ہی دیا کرتا ہوں۔

۔16 وہ لوگ جن پر چوٹ عام لوگوں سے زیادہ اثر کرتی ہے، وہ لوگ جن کے زخم جلد نہیں بھرتے، اور وہ لوگ جو بلغمی سرد مزاج والے ہیں، ان پر آرنیکا بہت اچھا اثر کرتی ہے۔ ایسے لوگ جن کے عضلات نرم پڑ جائیں، خون خراب ہو جائے، اور وہ انتہائی کمزور ہو جائے ان پر آرنیکا کم اثر کرتی ہے۔

۔17 جماع کے بعد جسم میں حرارت کا فقدان محسوس ہو تو آرنیکا جسم کی حرارت کو بڑھا دے گی۔ اس صورت میں آرنیکا 30 صبح دوپہر شام 1+1+1 قطرہ لیں۔

۔18 خون میں سمیت کو روکنے کے لئے آرنیکا حفظ ماتقدم کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

۔19 خطاب کرنے والے اور تقریر کرنے والے لوگوں میں تقریر کے بعد گلے کا بیٹھنا، آواز کا بھاری ہونا، گلے کا خشک ہونا اس دواء سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تقریر شروع کرنے سے 10 منٹ قبل آرنیکا 30 کے 2 قطرے پانی میں ملا کر پینے سے گلا نہیں بیٹھے گا۔

آپ غور کریں کہ ان مذکورہ تمام صورتوں میں چوٹ کا سا درد، تھکاوٹ یا حرارت کا فقدان موجود ہے۔ اگر ان صورتوں کے سوا بھی کسی کیس میں آرنیکا کی علامات ملتی ہیں تو تمام کیس کے حل کے لئے آرنیکا 200 کافی ہوگی۔ اس لئے کہ ہومیوپیتھک ادویہ کا دائرہ اثر ایلوپیتھک ادویہ سے زیادہ وسیع ہوتا ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ کو آرنیکا دوا کو استعمال کرنے کا طریقہ اور مقام معلوم ہو گیا ہو گا۔

نوٹ:-آرنیکا بائیں جانب کی سرد مزاج دوا ہے۔ آرنیکا کی تکلیفات بولنے سے، حرکت کرنے، ذرا سا چھونے، آرام کرنے سے اور سردی سے بڑھتی ہیں۔ لیٹنے سے، اور سر کو نیچا کرنے سے کمی ہوتی ہے۔ مگر بائیں جانب لیٹنے سے تکلیف بڑھتی ہے۔ یہ صرف عضلات کے چوٹ میں استعمال ہوتی ہے۔ طب کے مطابق اس دواء کا مزاج عضلاتی اعصابی سوداوی ہے۔ اس دوا کو مزید سمجھنے کے لئے کاشی رام مٹیریا، نیش لیڈر، روشن راہیں، اور کینٹ لیکچر کا مطالعہ کریں۔

نوٹ:-آرنیکا عضلات کی چوٹ کے لئے، روٹا ہڈیوں کی جھلی کی چوٹ اور ہڈی کے ٹک جانے کے لئے، سمفائٹم ہڈی ٹوٹ جانے میں، ہائپیریکم اعصاب کی چوٹ اور آپریشن کے اثرات بد کے لئے، لیڈم ہر اس زخم و خراش کے لئے جس کے بعد کزاز کا خطرہ ہو، مگنیشیا فاس ہر اس درد کے لئے جو گرمائش سے کم اور سردی سے زیادہ ہو، کیلنڈولا ہر کھلے زخم کے لئے استعمال ہوتی ہے۔

2۔ روٹا

(Ruta Graveolens 200)

ہومیوپیتھک میں اس دواء کی سب سے بڑی علامت "ہڈیوں میں چوٹ کا سا درد" ہے۔ یہ درد ہڈیوں کے اوپر حجاب (جھلی) میں درد سوجن یا ہڈیوں میں دکھن کی صورت میں ہوتا ہے۔

۔1 اگر عضلات کی چوٹ اور زخم درست ہونے کے بعد ہڈیوں کے غلاف پر درد باقی رہ جائے تو روٹا استعمال ہوگی۔

۔2 بہت پڑھنے یا باریک کام کرنے یا لیپ ٹاپ یا گیس وغیرہ کی کم روشنی میں کام کرنے سے جو آنکھوں کے تکلیفات پیدا ہوتی ہے روٹا ان کی سب سے بڑی دواء ہے۔ اس طرح کے کام سے جب آنکھیں تھک جاتی ہیں، آنکھوں کے جڑ میں درد، آنکھوں میں آگ جیسی جلن اور خارش ہو، چیزیں دھندلی دکھائی دیں، بینائی کم ہو جائے، درد سر ہو تو روٹا 200 کا استعمال ان تمام تکلیفات کو ختم کر دے گا۔ اگرچہ اس علامت پر آرنیکا بھی مفید ثابت ہوئی ہے۔ مگر روٹا اس سے زیادہ با اثر ہے۔ اس لئے تھکاوٹ سے ہونے والی آنکھوں کی

تکلیفات روٹا میں آرنیکا سے زیادہ آزمائش سے سامنے آئی ہیں. نیز عینک کے غلط استعمال سے نظر کمزور ہو جائے تو روٹا 1M کا استعمال اس کمزوری بصر کو ختم کر دے گی. ایک ایک ماہ کے فاصلہ سے ایک ایک قطرہ دیں. کل 4 قطرے دینے ہیں.

۔3 وضع حمل کے بعد اگر عورت کو کانچ نکلنے کا مرض لاحق ہو. کانچ جھکنے کے وقت یا پاخانہ کرنے کے لئے بیٹھنے پر نکلتی ہے. اس مرض کے ساتھ درد، جلن، قبض وغیرہ جو بھی مسائل ہوں ان کو روٹا 200 ٹھیک کر دے گی. اس دوا میں ساتویں مہینے میں اسقاط حمل بھی ہے. کانچ نکلنے کا مرض پوڈوفائلم اور اگنیشیا میں بھی ہے مگر پوڈوفائلم کی کانچ کے ساتھ عموماً اس کے مخصوص دست ہوتے ہیں. اگنیشیا کے ساتھ غم ہوا کرتا ہے. یہ دونوں باتیں روٹا میں نہیں بلکہ صرف رات کے وقت غمگینی ہے.

۔4 چوٹ لگنے کے بعد اگر پاخانہ نکالنے سے نااہلیت ہو جائے. پاخانہ آنتوں میں ہی پڑا رہے. قبض ہو جائے تو روٹا اسے ٹھیک کر دے گی.

۔5 سردی یا کسی وجہ سے کلائی یا ٹخنہ اتر جائے یا فالج ہو جائے یا جسم کی کوئی ہڈی اپنی جگہ سے کھسک کر دور ہو جائے اور ٹھنڈے مرطوب موسم میں درد زیادہ ہو، گرمائش سے کم ہو تو روٹا 200 ان تکلیفات کو ختم کرنے میں کافی ثابت ہوتی ہے.

۔6 پستان اور رحم کے کینسر میں روٹا Q کا خارجی استعمال مفید ثابت ہوا ہے.

۔7 ایکوٹ کیس میں اگر درد شکم چت لیٹنے سے کم ہو، ساتھ گردے اور مثانہ کے امراض ہوں خصوصاً بھاری پن تو بھی روٹا دوا ہوا کرتی ہے.

۔8 اگر ہاتھوں کے اندر مہاسے بن جائیں تو روٹا 1M کی ایک خوراک ختم کر دے گی. اگر ہتھیلیوں کی پشت پر مہاسے ہوں تو ڈلکامارا دیں.

۔9 سینہ پر چوٹ لگنے سے ہونے والی ٹی بی میں مفید ثابت ہو چکی ہے.

3۔ سمفائٹم

(Symphytum 30)

۔1 اگر کسی بھی وجہ سے ہڈی ٹوٹ جائے تو اسے جوڑنے کے لئے صرف سمفائٹم استعمال ہوتی ہے. یہ درد کو روک دے گی، زخم بھر دے گی، خون روک دے گی. سوجن کو بھی ختم کرے گی. بخار اور بے چینی بھی ختم کرے گی. جسم کی حرارت کو بحال کرے گی. زخم اور شگاف بھر دے گی. اگر ساتھ کوئی اور تکلیف ہے تو وہ بھی ختم کرے گی. ہڈی جوڑنے کے لئے سمفائٹم سے بڑی کوئی دوا نہیں. سمفائٹم Q سے پٹی کریں. سمفائٹم 200 پینے کو دیں. 4 دن بعد ایک قطرہ.

۔2 اگر بار بار ہڈی ٹوٹ رہی ہو تو اس ٹوٹنے کے رجحان کو بھی ختم کرتی ہے. اس علامت پر کلکیریا فاس بھی بہت مشہور ہے.

۔3 ڈھیلوں کی چوٹ کے لئے صرف یہ دواء استعمال ہوتی ہے. اس مقام کی چوٹ کے لئے آرنیکا سے زیادہ مفید ثابت ہوئی ہے.

۔4 کسی عضو کو کاٹنے کے بعد اگر درد سرے پر باقی رہ جائے تو سمفائٹم اس کو ختم کر دے گی. اسی طرح اگر آپریشن کے بعد ٹھونٹھ (ٹنڈ) کا ورم ہو جائے تو اس ورم کو ختم کرتی ہے.

۔6 اگر منہ کی ہڈیوں پر چوٹ لگ جائے تو یہ درد کو ختم کر دے گی.

۔7 اگر گرنے یا کسی وجہ سے ٹخنوں پر چوٹ آ جائے تو یہ درد اور زخم کو ختم کر دے گی. چوٹ کے نشان کو بھی ختم کرے گی. سوئیاں چبھنے کے سے درد کو کم کرتی ہے.

۔8 اگر کثرت جماع کے بعد پیٹ میں درد ہو جائے تو سمفائٹم اس درد کو ختم کر دے گی.

اضافہ :- چھونے سے، حرکت سے، دبانے سے، چوٹ کے بعد.

کمی :- گرمائش سے.

نوٹ: اگر جسم میں کسی بھی جگہ سے ہڈی ٹوٹ جائے تو مگنیشیا فاس، آرنیکا، سمفائٹم Q سے جڑ جاتی ہے۔ ان کے ساتھ گرم غذاؤں، دیسی گھی، ہلدی والا دودھ، اور روغن بادام کا استعمال بھی ضروری کروائیں۔

4۔ہائیپریکم

(Hypericum 200)

زخم یا درد کی جگہ کا تین چیزوں سے انتہائی ذکی الحس ہونا اس دواء کی انفرادیت اور خصوصیت ہے۔ایک اس کا درد شدید ہوتا ہے۔اس درد کی شدت سے چیخ تک آجایا کرتی ہے۔درد کی شدت کی وجہ سے درد کی جگہ سن تک ہو جایا کرتی ہے۔درد کی نوعیت سوئیوں کے چبھنے جیسے، پھاڑنے والے، ہلا دینے والے، فالجی کمزوری والے، زندگی کو معطل کر دینے والے، گولی لگنے جیسی ہوتی ہے۔درد کی اتنی شدت کی وجہ سے ہی مریض کے لئے درد برداشت کرنا ناممکن ہوتا ہے۔دوسری ٹھنڈی ہوا سے ذکی الحس ہونا ہے۔مریض ٹھنڈی ہوا بلکہ موسم گرما میں پنکھے کی ہوا کو بھی برداشت نہیں کر سکتا۔اس ہوا سے درد زیادہ ہو جاتا ہے۔چھونے سے ذکی الحس ہوتا ہے۔درد کی جگہ معمولی سا ہاتھ لگ جانے سے درد زیادہ ہو جایا کرتا ہے۔

یہ ذکی الحس ہومیو پیتھک کے ماہرین کو چند جگہوں پر نظر آئی ہے۔

۔1اعصاب کی چوٹوں میں یہ ذکی الحس نظر آئی ہے۔اس لئے یہ اعصاب کے چوٹوں اور ان میں لگے ہوئے انجیکشنوں کی مخصوص ترین دواء ہے۔جسم کی وہ جگہیں جہاں پر اعصاب زیادہ ہو وہاں پر چوٹ یا زخم ہو جائے تو ہائیپریکم دوا ہو گی جیسا کہ دماغ، ریڑھ کی ہڈی، دمچی، انگلیوں کے سرے، پاؤں کے تلوے وغیرہ۔مگر شرط استعمال یہ ہے کہ وہ جگہ حد درجہ ذکی الحس ہو جائے۔ذرا سا چھونا، درد اور ہلکی سی بھی ٹھنڈی ہوا نا قابل برداشت ہو۔

آپ کو معلوم ہو گا کہ آرنیکا، روٹا، لیڈم اور مگنیشیا کے درد اس قدر ذکی الحس ہر گز نہیں ہوتے۔اس لئے کہ یہ اعصاب کے درد ہیں۔اعصاب کے درد عضلاتی اور ہڈی کے درد سے زیادہ ذکی الحس ہوتے ہیں۔

کمر کی ایسی چوٹ جس کے بعد کمر سُن ہو جائے تو ہمیشہ ہائیپریکم دوا ہو گی۔

ریڑھ کی ہڈی پر چوٹ لگنے سے دمہ جیسی سانس آنے لگے تو بھی ہائیپریکم ہی ہو گی۔

دمچی کے ہر قسم کے درد اور چوٹ کے لئے ہائیپریکم کا استعمال کرنا اشد ضروری ہوتا ہے۔

۔2اگر آپریشن سے اعصاب متاثر ہو جائیں۔اس کے اثرات بد باقی رہ جائیں۔مریض چھونے، ہوا، اور درد سے حد درجہ ذکی الحس ہو تو ہمیشہ ہائیپریکم ہی دوا ہو گی۔اگر آپریشن کے بعد لو بی پی اور خون کی کمی ہو تو آرنیکا دوا ہو گی۔

۔3وضع حمل کے وقت یا کسی بھی وجہ سے کمر میں ایلو پیتھک انجیکشن لگنے کے بعد اس کے اثرات بد باقی رہ جائے تو ہمیشہ ہائیپریکم دوا ہوا کرتی ہے۔جیسا کہ درد کمر، بائیں ٹانگ کا درد، ایڑیوں اور تلوں کا درد وغیرہ۔

کچھ دن قبل ایک مریضہ آئی۔اس کو 5 سال سے کمر اور ایڑیوں کا درد تھا۔کمر کا درد بائیں ٹانگ میں جاتا تھا۔یہ وضع حمل کے وقت ایلو پیتھک ٹیکہ لگانے سے پیدا ہوا تھا۔ہائیپریکم 1M کی ایک ہی خوراک سے وہ ختم ہو گیا۔

۔4چوہے کے کاٹے کے اثرات بد میں ہمیشہ ہائیپریکم دوا ہوا کرتی ہے۔اس لئے کہ چوہے کے کاٹے کی جگہ چھونے سے انتہائی ذکی الحس ہوتی ہے۔اس میں دانت بھینچ جاتے ہیں۔یہ دانت کو بھینچ جانے سے روکتی ہے۔یہ دانت درد کی شدت کی وجہ سے بھینچتے ہیں۔یہ ہائیپریکم کی علامت ہے۔

۔5ڈر یا صدمہ سے پیدا شدہ کمزوری اور برے اثرات ہائیپریکم سے دور ہوتے ہیں۔

۔6بعض عورتوں کے ولادت سے قبل کمر اور پیٹ میں اس قدر شدید درد ہو جاتا ہے جس میں سانس لینا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔رونے اور چیخ مارنے کو دل کرتا ہے۔وہ بہت ہی ذکی الحس درد ہوا کرتا ہے۔اس کی دواء بھی ہائیپریکم 200 ہوتی ہے۔دواکے استعمال سے حمل میں کوئی نقصان بھی نہیں ہوگا۔

۔7ایسی کالی کھانسی جو رات 6 سے 10 بجے تک شدت اختیار کرے اس کی دواء ہائیپریکم ہے۔یہ کھانسی سردی اور گرمی سے زیادہ ہوتی ہے۔

۔8صرف کہر (دھند) کے موسم میں ہونے والے دمہ کی ہائیپریکم دوا ہے۔

۔9دانت کا ایسا درد جو دماغ کی طرف جائے اس میں ہمیشہ ہائیپریکم دواء ہوا کرتی ہے۔اس علامت پر بار ہا مجرب ثابت ہوئی ہے۔نیز ہر وہ درد جو اوپر دماغ کی طرف جائے اس کی بھی یہ ہی دواء ہو گی۔اس لئے کہ دماغ اعصاب کا مرکز ہے۔

۔10سر پر ہوا لگنے یا چوٹ لگنے سے کزاز ہو تو ہائیپریکم دوا ہو گی۔

نوٹ:۔ جیسی آفاقی شہرت آرنیکا کو عضلات کی چوٹوں میں ہے ایسی شہرت ہائیپریکم کو اعصاب کی چوٹوں میں ہے۔جو کہ زیادہ ذکی الحس ہوا کرتی ہیں۔

5۔لیڈم پال

(Ledum Palustre 200)

حرارت غریزی کی کمی کی وجہ سے جسم یا ماؤف مقام کا بے حد ٹھنڈا پن اور ٹھنڈک کے باوجود ٹھنڈک سے ہی سکون ہونا اس دوا کی انفرادی علامت ہے۔

کزاز (ٹیٹنس) بھی اس دواء کی انفرادیت ہے۔کزاز کی سب سے بڑی دوا صرف لیڈم پال ہے۔کزاز کا مطلب ہے سر اور پاؤں کا پیچھے کی طرف مڑ کر کمان کی طرح اکڑ جانا۔ہر وہ مقام جہاں کزاز ہونے کا خطرہ ہو یا کزاز ہو چکا ہو تو لیڈم پال ہی دوا ہو گی۔

اس دواء کی خصوصیت کو بیان کرنے کے بعد ان مقامات کا بالترتیب ذکر کرتا ہوں جہاں پر یہ دواء کامیابی طور پر ہومیو پیتھک میں استعمال ہو رہی ہے۔

۔1 چوٹ لگ جانے یا کسی بھی وجہ سے زخم ہو جانے کے بعد متاثرہ مقام پر ٹھنڈے پن کا احساس موجود ہے۔درد سینکنے سے زیادہ اور ٹھنڈے پانی سے کم ہو تو ہمیشہ لیڈم دواء ہوتی ہے۔زخم کے ارد گرد ٹھنڈک کا احساس آرنیکا، روٹا، سمفائٹم، ہائپیریکم، کیلنڈولا اور مگنیشیا فاس کی چوٹوں میں موجود نہیں ہیں۔یہ زخم کے ارد گرد ٹھنڈک کا احساس اس دواء کی انفرادیت ہے۔پھر ٹھنڈک ہونے کے باوجود گرمی اور سینکنے سے درد کا زیادہ ہونا اور ٹھنڈک سے کم ہونا بھی اس دوا کی انفرادیت ہے۔

۔2اگر تپ لرزہ میں جسم ٹھنڈا ہونے کے باوجود بستر کی گرمی اور آگ سینکنا برداشت نہ ہو لیڈم ہی دوا ہوتی ہے۔

۔3 کوئی جانور ڈس جائے یا کاٹ لے جیسا کہ کتا، مچھر، مکھی، بھڑ، چوہا وغیرہ تو عموماً لیڈم ہی دواء ہوا کرتی ہے۔اس لئے کہ اس صورت میں کزاز کا ڈر ہوتا ہے۔نیز اس دوا کی آزمائش میں کاٹنے کا سا درد ملا ہے۔

۔3 سوئی اور کیل لگ جانے کے بعد بھی لیڈم دواء ہو گی۔اس صورت میں ٹھنڈک پن ہوا کرتا ہے۔

۔4اگر سڑک یا کسی گندی جگہ پر گرنے کے بعد جسم کی مختلف جگہ پر چھدے ہوئے زخم ہوں جن کی وجہ سے مریض کے خون میں انفیکشن ہو کر کزاز ہونے کا خوف ہو تو ہمیشہ لیڈم دوا ہو گی۔

یہ دوا ہومیو پیتھک میں ٹیٹنس کا انجیکشن ہے۔اس لئے سڑک پر چوٹ یا خراش لگ جانے یا کسی بھی جانور کے کاٹ جانے کے بعد ٹیٹنس کے انجیکشن کی جگہ لیڈم پال 1M استعمال ہوتی ہے۔اس کے استعمال سے مریض پر کزازی کیفیت طاری نہیں ہو سکتی۔اسی وجہ سے بکری کے سوا ہر جانور اس پودے سے دور رہتا ہے۔چوٹ کے بعد اگر جسم کے پیچھے کے اعصاب میں کھنچاؤ ہو تو لیڈم پال دیں۔

اگر گھوڑے کے کھر میں کیل لگ جائے تو کزاز سے موت کا خوف ہوتا ہے۔اگر کیل کو فوراً نکال کر اسے لیڈم پال 1M دی جائے تو کزاز بالکل نہیں ہوگا۔

۔5جوؤں کو مارنے کے لئے لیڈم پال استعمال ہوا کرتی ہے۔لیڈم پال 1M کی صرف ایک ہی ڈوز دیں۔اس لئے کہ اس دوا کی آزمائش میں سینہ پر جوؤں کے چلنے کا احساس ہوا ہے۔نیز سروں میں جوؤں کو مارنے کے لئے اس کا جوشاندہ ہومیو پیتھک دوا بننے سے پہلے ہی استعمال ہوا کرتا تھا۔

۔6شراب کی عادت بد کو چھڑانے کے لئے ہمیشہ لیڈم پال استعمال ہوتی ہے۔

۔7لیڈم پال کا چھوٹے جوڑوں پر گہرا اثر ہے۔یہ وجع المفاصل (جوڑوں کے درد) کی اعلیٰ ترین دوا ہے۔مگر شرط یہ ہے کہ جوڑوں کا درد ٹھنڈے پانی میں رکھنے سے کم اور گرمائش سے زیادہ ہوں۔وہ بستر کی گرمی بھی برداشت نہیں کر سکتے۔مریض کو بستر سے نکل کر ادھر ادھر چلنا پڑتا ہے۔نیز جوڑوں کا درد نیچے سے اوپر کی طرف آئے۔حرکت سے درد زیادہ ہوتا ہے۔درد چھونے سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔یہ درد شام کے وقت نصف رات سے قبل بڑھتے ہیں۔جوڑوں کے بے شمار مریض اس دوا سے شفایاب ہوئے ہیں۔ان جوڑوں کے مریضوں میں ایسی جلدی امراض بھی دیکھی گئی ہیں جو بستر کی گرمی سے زیادہ ہوتی ہیں۔نیز ہاتھوں اور پاؤں میں گرمی کی وجہ سے بھی بستر کی گرمی برداشت نہیں ہوتی۔شام کے وقت ہاتھ اور پاؤں سے گرمی خارج ہوتی ہے۔مریض اندرونی طور پر گرمی محسوس کرتا ہے۔

۔ 8لیڈم پال Q کو پانی میں ملا کر سرطان پر لگانا بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

۔9آنکھوں پر چوٹ لگ جانے کے بعد پیدا شدہ سیاہی یا نیلے داغ لیڈم سے ہمیشہ دور ہوتے ہیں۔نیز چوٹ کے بعد اگر سیاہی یا نیلا پن باقی رہے تو لیڈم ہی دوا ہو گی۔

۔10اگر بال کٹوانے یا سردی لگنے سے کانوں میں ورم اور بہرا پن آجائے تو ہمیشہ لیڈم دوا ہوتی ہے۔

۔11خون کی قے اور بائی کا درد یا خون کی قے اور دمچی کا درد یکے بعد دیگر آنا لیڈم کا مخصوص نشان ہے۔ایک نوجوان کو دائیں چوتڑے میں سوئیاں چبھنے کا سا درد شروع ہوا۔پھر خون کی قے، پھر ہاتھوں میں بائی کا درد (جوڑوں کا درد) ہوا۔وہ لیڈم پال 200 سے شفایاب ہوا۔

۔12 ایسا زخم جس سے خون پر نالے کی طرح بہت زیادہ مقدار سے نکلے وہ رکنے کا نام ہی نہ لے۔ اس کے بعد درد، پھلاوٹ اور ٹھنڈک پن کا احساس ہوتا ہے۔ پھر ماؤف مقام پیلا اور مفلوج ہو جائے۔ یہ سیلان خون صرف لیڈم پال سے ہی ختم ہو سکتا ہے۔ اس لئے یہ سرجن کی دوا ہے۔

۔13 موچ آجانے کے بعد یا پاؤں غلط پڑ جانے کے بعد ٹخنوں میں سوجن آجاتی ہے۔ جس سے چلنے میں نا قابل برداشت درد ہوتا ہے۔ اس موچ کا علاج لیڈم پال ہے۔

۔14 ماتھے یا گالوں پر سرخ رنگ کے کیل اور مہاسے میں مفید ہے جو شراب پینے سے نکلتے ہیں۔

نوٹ:۔ لیڈم کے درد پھاڑنے والے، ٹیکن والے، کانٹے چبھنے والے، کاٹنے کے احساس والے ہوتے ہیں۔ زخم کے گرد عضلات میں اینٹھن بھی کزاز میں ملتی ہے۔ لیڈم کے مریض میں حرارت غریزی کی کمی ہوتی ہے۔

6۔ میگنیشیا فاس

(magnesia phosphorica 200)

اس دواء کی سب سے مخصوص اور منفرد علامت جو ہمیشہ کیسوں میں رہنمائی کا باعث بنتی ہے وہ یہ ہے کہ "ہر وہ تکلیف اور درد جو گرمائش سے کم اور سردی سے زیادہ ہو"۔ اس علامت کی مدد سے اب تک لاتعداد کیس ڈیل کر چکا ہوں۔

دوسری علامت جس کو اس علامت کے بعد میں بہت زیادہ اہمیت دیتا ہوں وہ "معمولی سے جھٹکے سے درد کا زیادہ ہونا" ہے۔

تیسری ضروری بات یہ ہے کہ اس دواکے دردوں کی نوعیت کو یاد رکھنا چاہئے۔ وہ یہ ہے:۔ "بجلی کی رو کا سا درد، پھوڑے کا سا درد، اعصاب میں کھنچاؤ اور سکیڑ کے احساس والا درد، نیش زنی کے سے، ٹیس والے، بھالے لگنے جیسے درد، تیر لگنے کے سے، سوراخ کرنے والے، اینٹھن والے، تیز روشنی کی طرح تیزی سے جگہ بدلنے والے، دورے والے، سوئیاں چبھنے والے، چھری لگنے والے، چاقو لگنے والے، نوچنے والے دردہیں"۔

نیز اس دواء کے پرانے مریضوں کی اکثر تکلیفات جسم کی دائیں جانب ہوتی ہیں۔

ان کا درد سر دن 4 بجے شدت اختیار کرتا ہے۔ ہماری کتابوں میں لکھا ہے کہ درد سر جو صبح 10 سے 11 شام 4 سے 5 تک عروج پر ہو۔

اس دواکی مرکزی حیثیت کو واضح کرنے کے بعد کمی زیادتی کے اسباب ذکر کرنا لازمی سمجھتا ہوں۔

۔1 حرکت اور معمولی سے جھٹکے سے درد کا زیادہ ہونا۔ چلنے سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ مگر شکم کا درد کم ہوتا ہے۔

۔2 ٹھنڈی ہوا کے جھونکے سے، ٹھنڈے پانی سے، نہانے سے، دھونے سے، ہر سال موسم سرما میں درد کا زیادہ ہونا۔

۔3 ماؤف مقام اور زخمی جگہ پر چھونے سے درد زیادہ ہوتا ہے۔ باقی جسم کو دبانے سے سکون ملتا ہے۔

۔4 تکلیفات پھیل کر چت لیٹنے سے، اور رات کے وقت بڑھتی ہیں۔ رات 2 بجے کا وقت مخصوص ہے۔ درد سر دن 4 بجے عروج پر ہوتا ہے۔

۔5 گرمی سے، دھوپ سے، مکان کی گرمی سے، گرم کپڑے میں لپیٹنے سے، گرم چیز کھانے سے، سینہ پر بام لگانے سے، یخنی پینے سے، گرم تیل (زیتون) سے مالش کرنے سے، ٹکور کرنے سے، انگیٹھی سے تکلیفات اور درد کم ہوتے ہیں۔ یہ اس دوا کی سب سے بڑی خصوصیت اور انفرادیت ہے۔ ہاں خشک تیل (جیسا کہ مچھلی کا تیل) سے مالش کرنے سے درد ڈبل ہو جاتے ہیں۔

۔6 تکلیفات عموماً دائیں جانب ہوتی ہیں۔ دائیں جانب زیادہ ماؤف ہوتی ہے۔

اب میں ان مقامات کا ذکر کرتا ہوں جہاں پر اس دوا نے اپنی علامات کی موجودگی کی وجہ سے بہترین رزلٹ دیئے ہیں۔ شہرت اور نام کمانے میں کامیاب ہوئی ہے۔

۔1 اگر آپ کسی انسان کو دیکھیں جس کو چوٹ یا کسی جگہ پر دباؤ پڑا ہو، وہ ماؤف مقام کو سینک رہا ہو یا گرم کپڑے سے زور سے لپیٹا ہو یا ٹکور کر رہا ہو یا کسی گرم تیل سے مالش کر رہا ہو۔ ٹھنڈی ہوا یا پانی لگنے سے یا معمولی سے جھٹکے لگنے سے درد زیادہ ہو جائے۔ یہ درد بجلی جیسا۔ پھوڑے کا سا۔ کھنچاؤ والا ہو تو اس درد کی صرف میگنیشیا فاس دوا ہوگی۔ جب کوئی انسان چوٹ، دباؤ پڑنے سے یا گرنے سے یا شدید محنت کرنے سے ہمیشہ کے لئے میگنیشیا فاس کی حالت میں چلا جائے تو مریض کو رعشہ، تشنجی جھٹکے، قبض، دست، پیشاب کا تشنج، رک جانا، مرگی، دائیں جانب کا فالج، چہرے کے دائیں جانب کا لقوہ، عرق النساء، جگر میں سوزش، پاؤں میں سوزش، کزاز، کوریا، جموگا، لقوہ، سینے میں نا قابل برداشت تیزابیت، معدہ کا السر وآکلہ، اور عضلات میں زخم یا بجلی کا سا درد بھی ہو جایا کرتا ہے۔ وہ مریض کاہل الوجود اور سست ہوتے ہیں۔ سوچنے کی نااہلیت اور پڑھتے وقت

غنودگی ہوتی ہے. مریض کی زبان پر سفید زردی مائل چمکیلی تہہ جم جاتی ہے. دودھ اور سخت سردی بالکل موافق نہیں آتی. ہر سال شدید موسم سرما میں چوٹ یاد باؤ کی جگہ پر درد ہوا کرتا ہے. ان جیسے مریضوں کو ہماری مائیں چھوٹے گوشت کی یخنی اور دیسی گھی دیا کرتی تھیں. جس سے پسینہ آنے سے سکون اور درد میں کمی ہوتی ہے. زخمی حصہ کو چھونے سے تکلیف زیادہ ہوتی ہے. باقی جسم کو دبانے سے سکون ملتا ہے. ریڑھ کے چوٹ کے مریض اور پرانے چوٹ کے اکثر مریضوں کی یہ ہی دوا ہوتی ہے. اس بیان سے معلوم ہوا کہ اس دوا کا دائرہ اثر بہت ہی وسیع ہے. قاعدہ کلی یہ ہے کہ ہر وہ تکلیف جس کے ساتھ ایسا درد ہو جو گرمائش سے کم اور سردی سے زیادہ ہو اس کی دوا مگنیشیا فاس ہے. وہ کچھ بھی ہو سکتی ہے.

میں نے اس طرح کے بے شمار کیس ڈیل کئے ہیں. ان میں سے دو کیس ذکر کرتا ہوں. ایک آرمی کا لڑکا تھا. چار سال قبل پہاڑ پر کمر کے بل گرنے سے درد کمر شروع ہو گیا. چار سال ایلوپیتھک اور حکمت کی ادویہ کھا کھا کر تھک چکا تھا. کیس ٹیکنگ کی تو معلوم ہوا کہ درد چلنے اور جھٹکے سے زیادہ ہوتا ہے. سردی سے بھی زیادہ ہوتا ہے. دن 4 بجے درد سر بھی ہوا کرتا ہے. بستر کی گرمی سے کم ہوتا ہے. مگنیشیا فاس 30 ہر روز ایک قطرہ 10 دن دینے سے مریض 40% تک ٹھیک ہو گیا. اب ہفتہ وار 200 کی ایک ڈوز لینے کی تلقین کر دی ہے. کل 14 ڈوز لینی ہیں. الحمد للہ مریض بہت خوش ہے.

ایک مریضہ کو 3 دن سے دائیں کندھے میں شدید درد ہو رہا تھا. وہ اپنا کام بند کر کے لیٹی تھی. تین دن سے ایلوپیتھک ادویہ کھانے سے کچھ فرق نہیں پڑا. میں نے پوچھا درد کب زیادہ ہوتا ہے؟ اس نے کہا کہ معمولی سی حرکت سے زیادہ ہوتا ہے. میرے سامنے اس نے بازو ہلایا تو بجلی کی طرح درد ہوا. میں نے پوچھا کہ درد کس طرح کا ہے؟ اس نے کہا ایسے جیسے بجلی کا کرنٹ لگتا ہے. میں نے دیکھا کہ اس نے اپنا داہنا کندھا گرمائش کے لئے گرم کپڑے سے لپیٹا ہوا تھا. میں نے پوچھا کہ یہ شروع کیسے ہوا؟ اس نے کہا کہ تین دن قبل کمر کھجلانے کے لئے ہاتھ پیچھے کیا تو شروع ہو گیا. اس جگہ سوجن بھی تھی. میں نے مگنیشیا فاس 200 کا ایک قطرہ دیا تو ایک ہی گھنٹہ میں درد اور سوجن ختم ہو گئی. تین دن بعد بھیگنے سے پھر نمودار ہوا تو میں نے مگنیشیا فاس 1M کی ایک ڈوز دی. اب ایک ہفتہ سے درد ختم ہو چکا ہے.

میں نے اپنی دس سالہ پریکٹس میں جتنے بھی ایسے مریض جن کے جسم میں کسی جگہ سے ہڈی ٹوٹی ہو ہو، ان کی علامات مگنیشیا فاس کے مشابہ دیکھی ہیں۔ اس لئے میں یہ کہتا ہوں کہ جس بھی انسان کی ہڈی کسی مقام پر سے ٹوٹ جائے تو اس کی دواء مگنیشیا فاس ہی ہو گی۔ اس سے ہڈی جڑ جائے گی۔ پہلے تین ٹائم 30 پوٹینسی میں استعمال کریں، جب دواء اثر کرنا چھوڑ دے اور تکلیفات زیادہ ہونے لگیں تو اس وقت 200 پوٹینسی پر آجائیں۔ پھر 1M پر۔

میں آپ کو میگنیشیا فاس کے بارے دو اہم ترین باتیں بتانے جا رہا ہے۔ ایک یہ کہ میگنیشیا فاس کے کرانک مریض جو کو بہت سالوں قبل چوٹ لگی اور وہ مسلسل میگنیشیا فاس کے درد میں مبتلاء رہے وہ بے حد مایوس اور ناامید ہوتے ہیں، صرف شفاء کے حصول میں نے بلکہ ہر کام میں ناامیدی نظر آتی ہے۔ دوسری بات یہ کہ جب میگنیشیا فاس کا درد پرانا ہو جائے اور وہ مریض آپ کے پاس آئے تو سب سے قبل اسے مسلسل دن میں تین ٹائم میگنیشیا فاس 30 استعمال کروائیں۔ اس سے اس درد کی جڑ ختم ہو جائے گی۔ 30 پوٹینسی کا استعمال کم از کم 40 دن ضروری ہو گیا۔ 40 دن کے بعد مریض کو یہ ضروری کہہ دیں کہ جب یہ دواء اثر کرنا چھوڑ دے اور درد پھر سے لوٹ کر آئے تو بتانا۔ جب ایسا ہو تو میگنیشیا فاس 200 پر آجائیں۔ میں نے تین میگنیشیا فاس کے پرانے مریضوں میں دیکھا کہ وہ اس قدر کمزور ہو چکے ہوتے ہیں کہ میگنیشیا فاس 200 دینے سے پروونگ ہو جاتی ہے اور مریض پہلے سے زیادہ بیمار ہو جاتا ہے۔ اس لئے پہلے میگنیشیا فاس 30 کا کورس مکمل کروالیں پھر 200 پر آنا۔ پھر اس کے مریض کو اندرونی اور بیرونی طور پر گرم رہنے کی نصیحت ضرور کریں۔

۔1 اگر بچہ کے سینہ میں دودھ پینے یا سردی لگنے سے بلغم جمع ہو جائے. سینہ اور پسلیوں پر ہاتھ لگانے سے بچہ روئے، کھانسی ہو. گلا پکا ہوا نہ ہو. کھانسی دھوپ سے، بام لگانے سے، اور گیزر کی گرمی سے کم. سردی سے، دودھ سے اور پانی سے زیادہ ہو تو مگنیشیا فاس ہی ہمیشہ دواء ہوا کرتی ہے. تکلیفات رات 2 بجے عروج پر ہوں میں نے اس طرح کے بہت سے بچوں کے کیس حل کئے ہیں.

تین دن قبل ایک 2 سالہ بچہ کا کیس آیا. اس کو چار ماہ سے کھانسی اور سینہ میں بلغم کا مرض تھا. بے شمار ایلوپیتھک ادویہ کے استعمال سے وہ ختم نہ ہوئی. میں نے زبان چیک کی تو وہ سفید زردی مائل تھا. گلا ٹھیک تھا. کھانسی میں سب سے خاص بات یہ تھی کہ وہ دھوپ میں کم ہو جاتی تھی. گرمی سے تکلیف کا کم ہونا مگنیشیا فاس کی سب سے بڑی علامت ہے. میں نے مگنیشیا فاس 200 کا ایک قطرہ دیا. آج تیسرا دن ہے. کھانسی ختم ہو چکی ہے.

نوٹ:۔ اگر گلا پکا ہو تو ہیپر سلف 30 دوا ہو گی. پوڈوفائلم، ہیپر سلف، میگنیشیا فاس اور کیمومیلا ننھے بچوں کی انتہائی ہمدرد ادویہ ہیں. موسم سرما میں ان چار ادویہ کو بچوں کے علاج میں کبھی نہ بھولیں.

۔3 اگر بچہ کو ماں کا دودھ موافق نہ آرہا ہو تو بھی مگنیشیا فاس دوا ہو گی. مگنیشیا فاس 200 ہفتہ میں دو دفعہ دیں. ان شاء اللہ بچہ کو ماں کا دودھ راس آئے گا. یہ بھی میرا بارہا کا مجرب عمل ہے.

۔4طالب علموں کا درد سر جو سخت پڑھائی کرنے سے پیدا ہو، دبانے اور گرمی سے کم ہو، بچوں کو دانت نکالنے کے زمانے میں تشنجی جھٹکے، ساتھ بخار نہ ہو، اور محررین کے رعشہ میں مفید ثابت ہوئی ہے۔ نیز لکھنے والوں، پیانو بجانے والوں، وائلن بجانے والوں، اور ٹائپ کرنے والوں کے ہاتھوں میں اینٹھن اور کھنچاؤ میں کارآمد ہے۔

۔5بچوں کا شدید ریاحی درد شکم جو ٹھنڈی ہوا میں چلنے سے پیدا ہو اور مکان کی گرمی سے کم ہو۔ مریض کو دوہرا ہونے پر مجبور کردے۔ ریاح کے اخراج سے کوئی افاقہ نہیں ہوتا۔ نیز مویشیوں کے ریاحی درد کے لئے اکسیر دوا ہے۔

۔6مگنیشیا فاس شیر خوار بچوں کے قولنج میں کیمومیلا اور کولوسنتھ کے مساوی ہے۔ اس درد کو گرم ٹکور کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

۔7اعصابی قسم کے عسر الطمث (حیض کے دنوں کا درد) کے ساتھ جب مخصوص قسم کے اینٹھن والے درد ہو تو مگنیشیا فاس کے برابر کوئی دوا نہیں۔ حیض وقت سے پہلے، گہرے رنگ کا ریشہ دار، حیض شروع ہونے سے قبل درد، جاری ہو جانے سے کم ہو جاتا ہے، درد مسلسل جگہ بدلیں، گولی لگنے جیسے درد، بدن کے دائیں حصہ میں زیادہ ہوتے ہیں۔ گرمی اور دوہرا ہونے سے کم ہوتے ہیں۔

۔8 تشنجی ہچکی میں بھی یہ دوا بہت کارآمد اور مجرب ثابت ہوئی ہے۔

۔9ایسا بخار جس میں غنودگی بہت ہو اور خشکی بھی ہو، جسم کو گرم بستر میں لپیٹنے کو دل کرے۔اس میں میرے ہاتھوں مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ بخار عموما ورد و وظائف کرنے والوں کو ہوا کرتا ہے۔

۔10دائیں ٹانگ کا عرق النساء کا دورہ جس کا درد گرمائش سے کم ہو۔

۔11دانت کا درد جو بستر پر لیٹنے اور ٹھنڈی چیز کھانے سے زیادہ ہو اور گرمائش سے کم ہو۔

۔12آنکھوں کا نوبتی درد جو چاروں طرف پھیلے، اور گرمائش سے کم ہو۔

نوٹ:۔میگنیشیا فاس کے مریض کے عضلات میں زبردست تشنج اور تیزی کی وجہ سے مگنیشیا فاس کی ہائی پوٹینسی زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ ہاں ایک سال سے کم بچہ کے لئے 30 یا 200 ہی ہوگی۔ آپ کو اس تمام بیان سے معلوم ہوا کہ مگنیشیا فاس کا دائرہ اثر بہت وسیع ہے۔ ان مذکورہ امراض کے علاوہ بھی اگر کسی مرض کے ساتھ مگنیشیا فاس کی اول میں بیان کردہ خصوصیات ملیں تو یہ دوا اس مرض کو ختم کرنے میں کافی ہوگی۔ وہ مرض کچھ بھی ہو سکتی ہے۔ مگر عموماً مذکورہ بالا ہی ہوا کرتی ہیں۔

زیادہ تر ہڈیوں کے امراض اور درد اسی دواء سے صحیح ہو جاتے ہیں۔

7۔ کیلنڈولا

(Calendula Officinalis Q)

کیلنڈولا بہترین انٹی سپٹک، دفع سمیات اور جراثیم کش دوا ہے۔ نیز انٹی فلوجسٹین (سوزش ختم کرنے والی) اور نمونیہ کم کرنے والی بھی ہے۔ یہ ڈیٹول اور پایوڈین کا نعم البدل ہے۔ بلکہ ان دونوں سے زیادہ مفید اور بے ضرر ہے۔ ان دونوں کے استعمال سے نقصان ہو سکتا ہے مگر کیلنڈولا کا کوئی نقصان نہیں ہے۔ کیلنڈولا کا دائرہ اثر ایلوپیتھک ادویہ سے زیادہ وسیع ہے۔ یہ کسی بھی زخم میں پیپ نہیں پڑنے دیتی۔ یہ ہر قسم کے جراثیم کو مارنے والی، خون روکنے والی، درد روکنے والی، گرمائش پیدا کرنے والی، زخم بھرنے والی، بخار اتارنے والی، سوجن ختم کرنے والی، گوشت بنانے والی، پیپ ختم کرنے والی، اور زخم کو گلنے سڑنے سے روکنے والی اعلیٰ ترین دواء ہے۔ اس دوا کی جتنی افادیت بیان کی جائے کم ہے۔ اس دوا کی علامات مرطوب موسم اور شام کے وقت زیادہ اور گرمائش سے کم ہوتی ہیں۔

اب میں اس کا طریقہ استعمال اور ان مقامات کا ذکر کرتا ہوں جہاں یہ مفید ثابت ہو چکی ہے۔

۔1یہ دواء ہومیوپیتھک میں کھلے زخموں پر مرہم پٹی کرنے کے لئے ہمیشہ استعمال ہوتی ہے۔ گرنے، گولی لگ جانے، جلنے یا کسی بھی وجہ سے جلد پھٹ اور زخمی ہو جائے تو ان زخموں کو بہت جلد اور بغیر کسی اثر بد اور سائیڈ افیکٹ کے بھر دینے کا کام کرتی ہے۔ خون کو بہت جلد روک دیتی ہے۔ مرہم پٹی کے لئے ایلوپیتھک میں رائج تمام ادویہ سے بہتر ہے۔ مارکیٹ میں کیلنڈولا کا سپرے ملتا ہے۔ وہ زخم پر لگا کر اوپر پٹی لگا دیں۔ ساتھ درد کے لئے آرنیکا دیں۔

میرے ایک دوست ڈاکٹر صداقت ریاض کا کہنا ہے کہ میرا کلینک ہی کیلنڈولا سے مشہور ہوا تھا۔ میں نے کیلنڈولا سے زخم، خراشیں، گلے سڑے زخم، شوگر کے زخم، غرض ہر طرح کے زخموں میں چند دنوں میں نتائج لئے ہیں حتی کہ میرے محلے کے ایلوپیتھک ڈاکٹر بھی یہ دوائی لینے آئے کہ ڈاکٹر صاحب سنا ہے آپکے پاس زخموں کی کرشماتی دوا ہے ہمیں بھی بتائیں تاکہ مریضوں کا بھلا ہو۔۔۔۔ میں نے ڈاکٹر ڈورتھی شیفرڈ کی کتاب میں پڑھا تھا کہ رشین آرمی (روسی افواج) کے سنٹروں میں زخمی فوجیوں کے

زخموں میں کیلنڈولاکااستعمال عام ہے جسکی وجہ سے روسی فوجی دنوں میں صحتیاب ہو کر ڈیوٹی پر واپس آجاتے ہیں۔ میں نے تجربات سے یہ سیکھا کہ زخموں پر ڈائریکٹ کیلنڈولامدر ٹنکچر نہ لگائیں کیونکہ اس طرح زخم کا کھرنڈ پر درد اور ذکی الحس ہو جاتا ہے اور جب تک وہ پک کر نہیں اترتا تکلیف ہوتی رہتی ہے۔ بلکہ استعمال کا زیادہ صحیح طریقہ کار یہ ہے کہ کیلنڈولا مدر ٹنکچر ہمیشہ پانی میں حل کر کے لگانے سے زخم سرعت سے شفایاب ہوتے ہیں۔آخر میں ایک کیس ذکر کرتا ہوں۔ میرے پاس ایک ڈیڑھ سالہ بچی لائی گئی اس کا اوپر کا ہونٹ گلاس لگنے سے کٹ گیا تھا۔۔۔ڈاکٹر نے کہا کہ ٹانکا لگے گا اس کے بغیر یہ ٹھیک نہیں ہو گا مگر بچی کی ماں نہ مانی کہ بچی دودھ پیتی ہے تو ٹانکا درد کرتا رہے گا اور میرے پاس آگئے کہ آپ اس پر اپنی زخموں والی دوا لگائیں۔۔۔۔ میں تھوڑا پریشان ہوا کہ یہ ہونٹ تو درمیان سے کٹا ہوا ہے انکو ٹانکا لگوا لینا چاہیے تھا خیر کیلنڈولا مدر ٹنکچر ایک کپ پانی میں دس قطرے ڈال کر اسکی صبح شام ڈریسنگ کا کہا۔۔۔ تین دن بعد لائے تو حیرت انگیز طور پر زخم جڑ چکا تھا سات دن تک ہونٹ مکمل اور نارمل جڑ چکے تھے۔۔۔اور اس زخم کا نشان تک نہ رہا۔

۔2 اگر آپریشن کے بعد زخم باقی رہ جائے تو اس کو بہت جلد بھر دیتی ہے۔ کیلنڈولا Q کے 5 قطرے نیم گرم پانی میں ملا کر زخم کو دن میں 3 بار صاف کریں۔

۔3 دنبلوں اور دیگر قسم کی تکلیفات میں کیلنڈولا، Q کے 10 قطرے ایک کپ پانی میں ڈال کر سینکنے سے وہ بیٹھ جاتے ہیں یا پک جاتے ہیں۔اسی طرح نمونیہ کی حالت میں بھی بھاپ لینا انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔ نیز ولادت کے بعد عورت کے لئے بھی اس کی بھاپ بہت مفید اور درد کو ختم کرنے والی، کمزوری کو دور کرنے والے ثابت ہوتی ہے۔

۔4 دانت نکلوانے کے بعد اگر خون نہ رک رہا ہو تو کیلنڈولا محلول کی کلی کرنا خون کو جلد روک دیتا ہے۔

۔5 جلے ہوئے اور چھلے ہوئے زخموں کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔

۔6 کینسر اور سرطان میں بھی خارجی طور پر استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔

۔7 اگر دودھ پلانے کے بعد سینہ میں جلن ہو تو یہ اس جلن کو ختم کرے گی۔

کیلینڈولا ہومیوپیتھک دنیا میں چوٹ کے لئے بہت زیادہ استعمال ہوتی ہے اور اس کے حیرت انگیز فوائد ہیں۔

نوٹ:-اس جگہ چوٹ کی ادویہ کا اختتام ہوتا ہے۔ یہ چوٹ کی کٹگری (زنجیر) 7 ادویہ پر مشتمل ہے۔اب آگے ہیضہ اور دست کی زنجیر شروع ہوتی ہے۔ وہ 4 ادویہ پر مشتمل ہے۔ کیمفر، وریٹرم البم، پوڈوفائلم، اور کیوپرم میٹ۔

8۔ کیمفر

(Camphora 200)

عام ہیضہ کی مشہور دواء

اس دوا کی سب سے بڑی علامت اور خصوصیت انحطاط کلی ہے۔اس کو مردنی یا پژمردگی بھی کہتے ہیں۔انحطاط کلی سے مراد یکدم قوت حیات کا سلب ہونا، جسم کی طاقت کا ختم ہو جانا، اور مکمل نقاہت ہے۔انحطاط کلی اور مردنی کو عام الفاظ میں ہیضہ کہا جاتا ہے۔ یہ اکثر اوقات کچھ دیر کے دست کے ساتھ ہیضہ ہوتا ہے۔ بعض وقت بند ہیضہ ہوتا ہے۔ بند ہیضہ سے مراد قے، اور نہ ہی موشن بلکہ معدہ کا بلکل جام ہو جانا۔اس کو خشک ہیضہ اور گم ہیضہ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ہیضہ اس وقت ہوتا ہے جب کوئی خراب یا ثقیل (جلد نہ ہضم ہونے والی) غذا کھاتے ہیں۔جب کسی بھی وجہ سے کسی انسان پر کیمفر حالت طاری ہوتی ہے تو پہلے معدہ خراب ہو کر کچھ دیر کے لئے دست لگتے ہیں۔ وہ ایک دو بار ہوتے ہیں۔اس کے دست بغیر درد کے ہوتے ہیں۔ بے حد پریشانی اور بے چینی کے ساتھ سانس گرم، پیشانی پر گرم پسینہ، چہرا نیلا، زرد، افسردہ، فم معدہ میں جلن یا بوجھ، کچھ کھانے کو دل نہیں کرتا، بخار، بہت دیر تک رہنے والا لرزہ اور سردی، جسم پر ٹھنڈے پسینے، اندرونی گرمی اور بیرونی سردی محسوس ہوتی ہے۔ جلد برف کی مانند ٹھنڈی مگر چادر اوڑھنے کا دل نہیں کرتا۔ غنودگی ہوتی ہے۔اس غنودگی کی اکثر مریض شکایت کرتے ہیں اعضائے تناسل بھی ٹھنڈے اور کمزور ہو جاتے ہیں، ٹھنڈی ہوا سے ذکی الحس، نہ بھوک ہوتی ہے اور نہ ہی پیاس لگتی ہے۔ رطوبات جیسے پیشاب، پسینہ وغیرہ کا کم اخراج ہوتا ہے۔اگر پسینہ آئے تو کچھ سکون محسوس ہوتا ہے۔ساتھ بخار بھی ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ حالت نزع، موت کا یقین، ہوش وحواس کا جاتے رہنا، غشی، مرگی، دل کے سامنے بے حد پریشانی، تشنج، کزاز اور موت تک جا سکتی ہے۔اس تمام کیفیت سے نکالنے کے لئے کیمفر 200 کا صرف ایک قطرہ کافی ہوتا ہے۔

اس مقام پر ایک بہت ہی دقیق نکتہ یاد رکھیں کہ کسی دوا کی ایسی علامات جو شروع سے آخر تک اس دواء کے مریض میں نظر آئے وہ اس دوا کی کلیدی علامات کا درجہ رکھتی ہے. یہ علامات اس دوا کی بقیہ تکلیفات کے ساتھ ضرور بہ ضرور ہوا کرتی ہیں. ان علامات میں سے سب سے نمایاں علامات مرکزی علامات کا درجہ رکھتی ہے. جو علامات آخری درجات میں ظاہر ہوتی ہیں وہ پہلی علامات کا نتیجہ ہوا کرتی ہیں. ایسی علامات اس دوا کی کلیدی اور رہنما کن علامات کا درجہ اختیار نہیں کر سکتیں. جیسا کہ انحطاط کلی کیمفر کی مرکزی علامت ہے. جلد کا ٹھنڈا ہونا، سانس کا گرم ہونا، پیشانی پر گرم پسینہ، اندرونی گرمی، بخار، لرزہ، اور چادر لینے سے نفرت، اور جسم پر ٹھنڈے پسینے اس دواء کی کلیدی علامات ہیں. بقیہ علامات جو اوپر میں نے ذکر کی ہیں وہ ان علامات کے بعد اور ان کا نتیجہ ہیں. وہ کیمفر کی نہیں بلکہ دوسری ادویہ کی کلیدی علامات ہیں جیسا کہ تشنج کیوپرم کی، کزاز لیڈم پال کی، اور مرگی آرٹیمیشیا ولگرس کی مرکزی علامات ہے. جو ان کی ہر تکلیف اور مرض کے ساتھ موجود ہوتی ہیں.

۔1 یہ ہومیوپیتھک میں سب سے بڑی، مشہور اور کثیر الاستعمال ہیضہ کی دوا ہے. ہنیمین نے ہیضہ کی دوا اقرار دیا ہے. میں نے الحمد للہ 30 سے زیادہ ہیضہ کے مریض اس دوا سے شفایاب کئے ہیں. ڈاکٹر ربنی نے 582 ہیضہ کے مریض اس دوا سے شفایاب کئے ہیں. یہ سات علامات اس دوا کی مکمل تصویر ہیں. انحطاط کلی، جلد کا ٹھنڈا ہونا، سانس کا گرم ہونا، پیشانی پر گرم پسینہ، مسلسل غنودگی، چادر لینے سے نفرت ہونا، معدہ کی خرابی سے معمولی سے دست یا بالکل دست نہ ہونا. میں نے ہمیشہ سانس کے معمول سے زیادہ گرم ہونے سے رہنمائی حاصل کی ہے. مریض کی سانس چیک کرنے سے گرم محسوس ہوتی ہے. میں ہیضہ میں پہلا نمبر کیمفر کو، دوسرا ویریٹرم کو، تیسرا پوڈوفائلم کو، اور چوتھا کیوپرم میٹ کو دوں گا.

۔2 صدمہ سے، یا سردی لگنے سے، یا آپریشن سے یا دانوں کے دب جانے سے بھی کیمفر بخار ہو سکتا ہے. مگر عموماً کھانے پینے کی بدپرہیزی یا خراب کھانا کھانے سے ہی ہوا کرتا ہے. اس لئے کہ کیمفر کا معدہ کے ساتھ سب سے گہرا تعلق ہے. اگر خسرہ اور لال بخار کے دانے نکلنے میں دیر ہو جائے تو کیمفر دے سکتے ہیں. نیز بڑھاپے میں جب فساد نسیج (ہڈیوں کے گلنے سڑنے کا عمل) شروع ہو جائے تو کیمفر بہت مفید ثابت ہوتی ہے.

۔3 کیمفر ایلوپیتھک ادویہ کا انٹی ڈوٹ ہے. نباتات سے بنی تمام ہومیو ادویہ کے اثر کو ختم کرتی ہے. نیز امونیا کارب، کینتھرس، کاربو ویج، کیوپرم، لائیکو، سکونیلا، نیٹرم میور اور بے شمار ہومیوپیتھک ادویہ کے اثر کو زائل کرنے والے سب سے زیادہ استعمال ہونے والا انٹی ڈوٹ ہے. نیز یہ تمباکو، کڑوے بادام، میوہ جات، نمک، دھاتوں کے اثر کو بھی ختم کرتی ہے.

۔ 4 بچہ اگر پیدا ہوتے ہی سانس نہ لے رہا ہو تو کیمفر 30 دیں.

5۔ جب بھی کوئی بے ہوش ہو جائے اور زمین پر گر جائے کیفر دینے سے وہ ہوش میں آجاتا ہے۔ یہ بہت مرتبہ کا آزمایا ہوا نسخہ ہے۔

کیمفر 200 ہر گھر کے لئے ضروری دواء ہے:

ہر انسان کو زندگی میں کبھی نہ کبھی کھانے پینے میں بد ہضمی کی وجہ سے پیٹ درد، موشن، جسم ٹھنڈا، جسم بالکل بے جان اور سانس گرم والا ہیضہ ضرور ہوتا ہے۔ اس بد ہضمی اور ہیضہ کی دواء کیمفر 200 ہوتی ہے۔

اس لئے یہ دواء ہر گھر میں ہونا ضروری ہے۔ بلکہ کچھ انسان ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو تمام زندگی ایک ماہ میں ۱۰،۱۰ بار ہیضہ ہوتا ہے۔ اس لئے کہ ان کا معدہ عام لوگوں سے زیادہ کمزور ہوتا ہے۔ کمزور معدہ والوں اور بوڑھے لوگوں کو اکثر کیمفر ہیضہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کمزور معدے والے ہیں یا بوڑھے ہیں تو آپ کو بھی اس دواء کی ضروری ہے۔

ایک اہم بات یہ بھی ہے ہے ماسٹر بیشن کے دائمی مریضوں کا معدہ بھی کمزور ہو جاتا ہے، ان کو بھی اکثر بد ہضمی اور ہیضہ ہو جاتا ہے۔ ان کو بھی اس دواء کی ضروری ہے۔

اس ہی ہفتہ میں ایک مریض نے کہا کہ اس کو پیٹ میں درد ہے، یہ تین دنوں سے ہے، مکمل پیٹ میں درد ہے، دبانے سے سکون نہیں ملتا، یہ کھانے میں بدپرہیزی سے ہوا تھا، سانس گرم تھی، میں نے اسے کیمفر 200 دی، صرف ایک ہی قطرہ دیا، تو ایک گھنٹہ میں مریض بالکل ٹھیک ہو گیا۔ مریض حیران تھا کہ ایک قطرہ سے تین دل کا درد شکم کیسے ٹھیک ہو گیا۔ بس اللہ تعالی کی قدرت۔

میرے والد کو جب بھی موشن لگتے ہیں تو سانس چیک کرکے ہیں ان کو کیمفر 200 دیتا ہوں، اللہ تعالی اپنی رحمت سے شفا دے دیتا ہے۔

جب بھی کوئی بہت زیادہ کھالے اور وہ ہضم نہ ہو سکے، موشن لگ جائیں یا پیٹ درد ہونے لگے، درد دبانے سے کم نہ ہو تو کیمفر 200 کی اس قسم کی بد ہضمی کی دواء عموما ہوتی ہے۔

ہر انسان کو ہیضہ ہوتا ہے اس لئے ہر انسان کے لئے کیمفر ضروری دواء ہے۔ تمام دوست اپنے اپنے گھروں میں کیمفر 200 ضرور رکھیں۔

جب بھی ہیضہ ہو کیمفر 200 کا صرف ایک قطرہ لینا ہے۔

یہ دواء کسی بھی بڑے ہومیو سٹور سے مل جائے گی۔ شواب جرمنی کی لینا۔ تقریباً 480 کی ملے گی۔

۔9 وریٹرم البم

(Veratrum Album 200)

اگر آپ کو زندگی میں کبھی ایسے موشن لگے ہوں جس سے جسم میں پانی کم ہوگیا ہو، وہ بار بار، زیادہ مقدار میں ہوں، سبزی مائل پچکاری کی طرح چلنے والے جھلی کے ٹکڑے ملے ہو، تمام جسم میں اینٹھن ہو، سب تکلیفات ذرا سی حرکت سے بڑھتی ہوں، پاخانہ کے درمیان پیشانی پر بہت ٹھنڈا پسینہ اور بعد میں کمزوری ہو، کھانے پینے کی بدہضمی سے معدہ خراب ہونے سے شروع ہوے ہوں، تمام رطوبات مثل پسینہ، پیشاب، پاخانہ وغیرہ زیادہ مقدار میں نکلے ہوں، بخار، سردی، بے چینی ہو، سانس ٹھنڈی پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہو، پورا جسم ٹھنڈا اور زیادہ مقدار میں ٹھنڈے پسینہ آئے ہوں، اندرونی طور پر مردنی اور طاقت کا یکدم سلب ہونے کا احساس ہو، سردی کی وجہ سے چادر لینے کو دل کیا ہو، زبان پر موٹی زرد میلی تہہ ہو، منہ سے بدبو آتی ہو، جسم میں خشکی اور جلن بڑھتی جارہی ہو، قلبی کمزوری، نبض دھاگے کی طرح باریک، صبح کے وقت غشی کا احساس، چہرے پر سرخی، مردوں کا سا زرد چہرہ، ہاتھوں میں ٹھنڈے چپچپے پسینہ ہوں، یا آپ نے ایسے دست والا کوئی مریض دیکھا ہو یا کسی بوڑھے کے بارے سنا ہو کہ اسے ہسپتال میں نہ رکنے والے موشن کی وجہ سے بائیں جانب کا فالج ہوگیا یا وہ پاگل ہوگیا یا مرگیا یا لقوہ ہوگیا تو آپ وریٹرم البم کو پہلے سے ہی جانتے ہیں. اس دست والی کنڈیشن میں جو علامات ظاہر ہوئی تھیں وہ سب ہومیوپیتھک دوا وریٹرم البم کی ہی علامات تھیں. اس دست اور باقی تمام تکلیفات کا علاج اللہ نے وریٹرم البم 200 کے صرف ایک قطرے میں پنہاں رکھا ہے.

میں نے آپ کو ایک سادہ طریقہ سے وریٹرم البم کے بارے سمجھا دیا. اب ہومیوپیتھک طریقہ سے سمجھاتا ہوں.

اس دوا کا سب سے گہرا اثر آنتوں اور معدہ پر ہے. یہ کیمفر، پوڈوفائلم، کولوسنتھ وغیرہ کی طرح دست کو روکنے والی بڑی ادویہ میں سے ہے. اس دوا کی کلیدی مخصوص اور منفرد علامت ٹھنڈی سانس اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہے. جو کہ عموماً دستوں کا نتیجہ ہوتا ہے. ہر وہ بیماری اور تکلیف جس کے ساتھ یہ علامت موجود ہوں اس کی دوا وریٹرم البم ہی ہوگی.

یہ دوا چند علامات میں کیمفر کے مشابہ دوا ہے. دونوں ادویہ کا آنتوں اور معدہ پر گہرا اثر ہے. دونوں کی علامات عموماً بدہضمی یا خراب کھانے یا زیادہ کھانے سے ہی ظاہر ہوتی ہیں. دونوں میں مردنی ہے. مردنی سے مراد یکدم قوت حیات اور طاقت کا سلب ہوجانا، جس کی وجہ سے معدہ کے افعال بہت سست ہوجاتے ہیں. یہ معدہ اور آنتوں کی خرابی کا نتیجہ ہے. دونوں ادویہ کے مریضوں کی جلد برف کی طرح ٹھنڈی ہوتی ہے. دونوں میں بخار، سردی، بے چینی اور اندرونی گرمی، خشکی کا احساس ہوتا ہے. اس لئے وریٹرم اور کیمفر کے درمیان فرق کو جاننا اشد ضروری ہے. وہ یہ ہیں.

۔1 کیمفر کے دست کم ہوتے ہیں. کبھی بلکل دست ہی نہیں ہوتے جس کو بند ہیضہ، گم ہیضہ یا خشک ہیضہ کہا جاتا ہے. کبھی دست ہوتے ہیں مگر وہ بھی دو تین بار پھر رک جاتے ہیں. وریٹرم کے دست زیادہ مقدار میں بار بار ہونے والی جسم کا پانی ختم کردینے والے آنتوں اور جسم کو نچوڑنے والے ہوتے ہیں. اس کے دست اگر زیادہ دیر تک رہیں تو جسم کا پانی ختم کرکے غشی، پاگل پن. موت یا بائیں جانب کے فالج کا سبب بھی بن سکتے ہیں. جس کا مشاہدہ آج کل عموماً ایلوپیتھک ہسپتالوں میں ہورہا ہے. نیز پاخانہ کی طرح وریٹرم کا پسینہ اور پیشاب بھی زیادہ مقدار میں ہوتا ہے.

۔2 کیمفر میں سانس گرم اور پیشانی پر گرم پسینہ ہوتا ہے. یہ اس کی خصوصیت ہے. وریٹرم میں سانس ٹھنڈی اور پیشانی پر ٹھنڈا چپچپاہٹ والا پسینہ ہوتا. یہ اس کی خصوصیت ہے. دونوں ادویہ اپنی اپنی خصوصیات کی وجہ سے ایک دوسرے سے ممتاز ہیں. میں ہمیشہ کیمفر اور وریٹرم ہیضہ میں اس علامت کی مدد سے فرق کیا کرتا ہوں.

۔3 کیمفر کا مریض چادر اوڑھنا پسند نہیں کرتا. وریٹرم کا مریض پسند کرتا ہے۔

۔4 کیمفر میں دست ہمیشہ بغیر درد شکم کے ہوتے ہیں. صرف بعض اوقات فم معدہ پر بوجھ کا احساس ہوتا ہے. وریٹرم کے دست میں درد شکم بھی ہوا کرتا ہے.

اب میں ان امراض کا ذکر کرتا ہوں جن میں وریٹرم البم کی خصوصیات موجود ہونے کی وجہ سے یہ دوا کارآمد ثابت ہوئی ہے.

۔1 ہیضہ.

بدہضمی کی وجہ سے آنتوں اور معدہ کے فعل ہضم کا یکدم رک جانا، جسم کا ٹھنڈا ہوجانا، بخار سردی اور بے چینی کا محسوس ہونا، ہیضہ کہلاتا ہے. کیمفر کے بعد وریٹرم البم ہیضہ اور دست کی سب سے بڑی اور کثیر الاستعمال دواء ہے. شرط یہ ہے کہ ہیضہ میں مریض کی سانس ٹھنڈی، اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہو، اور رطوبات کا اخراج زیادہ ہو، زبان پر موٹی زرد ی گندی تہہ ہو.

۔2 وریٹرم بخار کی بھی بہترین دوا ہے. اگر بخار کے ساتھ اس کی مخصوص علامات ہوں تو.

۔3 ہذیان (حالت بخار بکواس کرنا) کی بہت مفید دوا ہے۔ اس کا ہذیان بہت شدید ہوتا ہے۔ مریض تشدد کی حالت میں اپنے کپڑے پھاڑتا ہے۔ اپنے جوتے کے ٹکڑے ٹکڑے اڑا دیتا ہے۔ ٹکڑوں کو کھاتا ہے۔ دوڑنے کی کوشش کرتا ہے۔ شور غل کرتا ہے۔ گالیاں دیتا ہے۔ قسمیں کھاتا ہے۔ گندگی از قسم پاخانہ پیشاب کھاتا ہے۔ مریض کی سانس ٹھنڈی اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہوتا ہے۔ ہسٹری میں دست اور بدہضمی کا وجود ہوتا ہے۔ ایک بچہ گندگی کھاتا اور گوبر کو غور سے دیکھتا تھا وہ وریٹرم کے ایک ماہ تک استعمال سے شفایاب ہوا۔

۔4 مذہبی پاگل پن کی اعلیٰ ترین ادویہ میں سے ہے۔

ایک تہائی پاگل خانوں کو وریٹرم البم سے خالی کیا جاسکتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ ہسپتالوں میں دستوں کی وجہ سے پاگل ہونے والے بوڑھوں اور کچھ جوانوں کو جو بہت مذہبی باتیں کرنے لگتے ہیں۔ دعائیں اور بددعائیں دینے لگتے ہیں۔ بہت باتیں کرتے ہیں۔ اپنی بدقسمتی پر چیختے ہیں۔ بلاوجہ پاگلوں کی طرح دوسروں کے گناہوں کے بارے باتیں کرتے ہیں۔ آذان دینے لگتے ہیں۔ کلمہ پڑھنے لگتے ہیں۔ تبلیغ کرنے لگتے ہیں۔ نیکی کا حکم اور نماز روزہ کا حکم دینے لگتے ہیں۔ پریشان اور اندیشہ جات جیسے کوئی گناہ کیا ہو۔ لاپرواہ ہو جاتے ہیں۔ بے مطلب گھر سے باہر نکل جاتے ہیں۔ دماغ آؤٹ آف کنٹرول ہو جاتا ہے۔ دماغ قابو سے باہر ہو جاتا ہے۔ جو جسم اور آنتوں کی رطوبات ختم ہونے کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ساتھ شہوانی باتیں بھی کرتے ہیں۔ اپنے سواء ساری دنیا کو پاگل سمجھتے ہیں۔ دستوں کی وجہ سے جب آنتوں کی رطوبات ختم ہو جاتی ہیں تو شدید ترین قبض کے مریض بھی بن جاتے ہیں۔ پاخانہ بڑا، سخت، سدے دار، سیاہ اور بدبودار ہوتا ہے۔ بہت زور لگانے سے نکلتا ہے۔ جب کوئی چھیڑے تو گالیاں بھی دیتے ہیں۔ ہر کس و ناکس کا بوسہ بھی لیتے ہیں۔ سانس ٹھنڈی اور پیشانی پر ٹھنڈے پسینے آتے ہیں۔ یہ کھاتے پیتے زیادہ ہیں۔ مفرح اور ٹھنڈی چیزوں کے شیدائی ہوتے ہیں۔ گرم چیزوں سے نفرت کرتے ہیں۔ اس مذہبی پاگل پن کی دوا وریٹرم البم کے سواء کوئی اور نہیں ہے۔

۔5 غشی اور کمزوری کی بھی بہترین دوا ہے۔ جو جذبات، جسمانی محنت اور دستوں کا نتیجہ ہوا کرتی ہے۔

۔6 ایسے شدید قسم کے درد سر اور درد حیض کی دوا ہے جو دستوں کا نتیجہ ہوں۔

۔7 وہ بائیں جانب کا فالج، لقوہ، تشنج، کزاز، جموگا اور مرگی جو دستوں کے بعد پیدا ہوں اور سانس ٹھنڈی، پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہو۔ نیز بینائی کا جاتے رہنا اور رتوندھی (شب کوری) کی بھی دواء ہے۔

۔8 نمونیہ کے بھی بہت سے مریض وریٹرم سے شفایاب ہوئے ہیں۔ سینہ میں سرسراہٹ، اس سے کھانسی کا ہونا، حلق کے اندر درد، منہ میں درد کرنے والے مسے، کھانسی میں سینہ میں درد، سانس ٹھنڈی اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ۔

۔9 وجع المفاصل (جوڑوں کے درد) کی بھی دوا ہے اگر مرطوب موسم میں درد زیادہ ہوں، مریض کو بستر سے نکلنا پڑے، ہسٹری میں وریٹرم کے دست موجود ہوں۔

۔10 آپریشن کے بعد خون کی کمی سے جسمانی کمزوری، غشی، دل کی کمزوری، سانس ٹھنڈی اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہو تو اس کمزوری کو وریٹرم لازمی ختم کرے گی۔ اس لئے کہ اس حالت میں وریٹرم کی مخصوص ترین علامت موجود ہے۔

۔11 درد شکم۔ کاٹنے والا، نوچنے والا، مروڑنے والا، پیٹ کا درد خصوصاً ناف کے مقام پر جس درد کی کمی پاخانہ کے بعد ہو، آنتوں میں گانٹھ محسوس ہو، سانس ٹھنڈی اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہو، ریاح، کھانے کے بعد زیادتی تو اس کی دوا کولوسنتھ نہیں بلکہ وریٹرم البم ہو گی۔

۔12 تمباکو نوشی اور سگریٹ نوشی سے پیدا شدہ قلبی کمزوری وریٹرم البم سے ختم ہوتی ہے۔

۔13 حمل یا حیض کے دنوں میں عفونتی دیوانگی جس میں مریضہ ہر کس و ناکس کا بوسہ لے۔

۔14 عرق النساء (شیاٹیکا) جس کا درد بجلی کی طرح اٹھے، مریضہ کی سانس ٹھنڈی اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ۔

خلاصہ کلام اور پوائنٹ کی بات یہ ہے کہ ہر وہ مرض جو دستوں کا نتیجہ ہو اور مریض کی سانس ٹھنڈی اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہو اس کی دوا صرف وریٹرم البم ہی ہے جیسا کہ ہیضہ، سادہ بخار، نمونیہ، درد حلق، درد شکم، مذہبی دیوانگی، عفونتی دیوانگی، ہذیان، مرگی، جموگا، تشنج، کزاز، اندھاپن، شب کوری، وجع المفاصل، قبض، آپریشن یا تمباکو نوشی سے کمزوری، شیاٹیکا، بائیں جانب کا فالج اور لقوہ، غشی وغیرہ۔

10۔ پوڈوفائلم

(Podophyllum Peltatum 200)

آپ نے عموماً گھروں اور ہسپتالوں میں دیکھا ہوگا کہ چھوٹے بچوں کو بدہضمی کی وجہ سے یا دانت نکالنے کے زمانہ میں کھٹی بدبو والے پاخانہ لگتے ہیں. بچہ بار بار زیادہ مقدار میں پتلے کھٹی بدبو والے پاخانے کرتا ہے. وہ بہت زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں. بچے کا پانی ختم کر دیتے ہیں. ان کی آنتوں اور جسم کو نچوڑ دیتے ہیں. وہ عام پاخانہ کے رنگ کے یا مختلف رنگ کے ہوتے ہیں. جیساکہ سبز، مٹیالے، زرد، لئی کے، وغیرہ. سب سے زیادہ صبح 7 بجے کے قریب لگتے ہیں. بچہ کو بخار، سردی، اور بے چینی بھی ہوتی ہے. بچہ میں مار ڈالنے والی شدید کمزوری اور تھکاوٹ ہوتی ہے. چہرا پیلا پڑ جاتا ہے. منہ سے بھی کھٹی بدبو آتی ہے. بچہ کو حلق میں شدید گھٹن اور تنگی کا احساس ہوتا ہے. اس وجہ سے وہ زبان بار بار آگے پیچھے کرتا ہے. دودھ بالکل موافق نہیں آتا. بعض بچوں کو دست کے ساتھ قے بھی لگ جاتی ہے. بچے کی آنت میں شدید قسم کی گانٹھ اور تشنج ہوتا ہے. پاکستان میں اسے کھنڈی اور ہیضہ طفلی کہتے ہیں. ہومیوپیتھک میں بھی ہیضہ طفلی کی سب سے بڑی دوا پوڈوفائلم ہے. آپ بچہ کو پوڈوفائلم 200 کی کا ایک قطرہ دیں. اللہ کے حکم سے وہ اس تمام مصیبت سے نکل جائے گا.

یہ تیسری بڑی دست آور دوا ہے. یہ عموماً بچوں میں استعمال ہوتی ہے. ایک سال سے 7 سال کی عمر تک بچوں کے لئے۔ جب کسی بھی بچہ کو پانی کی طرح پتلے، زیادہ مقدار میں، شدید کمزور کر دینے والے، تیز کھٹے دست لگیں، اس صورت میں عموماً جسم سے پانی ختم ہونے کی وجہ سے موت کا خوف بھی لاحق ہوتا ہے تو بچہ کو اس بڑی آفت سے صرف پوڈوفائلم ہی بچا سکتی ہے. اس صورت حال میں بچہ کی آنتوں میں تشنج اور گانٹھ پڑ جاتی ہے. کوئی بھی چیز خصوصاً دودھ پیٹ میں بلکل نہیں ٹھہر سکتا. وہ فوراً دست یا قے سے باہر نکل جاتی ہے. یہ دست عموماً صبح کے وقت شدت اختیار کرتے ہیں. عام لوگ اس کو کنڈی کہتے ہیں. کنڈی لگانے کا ایک خاص طریقہ اور دم ہوتا ہے. اس سے بھی آرام آجایا کرتا ہے. بچہ بار بار زبان تالو پر لگاتا ہے. میں نے اس دواء کو بچوں کے موشن اور کنڈی میں بہت زیادہ استعمال کیا ہے۔ عمدہ رزلٹ ہے۔ کبھی موشن میں اس کے سواء ہیپر سلف کی بھی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ کبھی نیٹرم سلف کی بھی مدد لینی پڑتی ہے۔

کیمفر کی خصوصیات سانس گرم اور پیشانی پر گرم پسینہ اور وریٹرم البم کی خصوصیات سانس ٹھنڈی اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ پوڈوفائلم میں نہیں ہے. اس کی خصوصیت کھٹے دست اور گلے میں گھٹن ہے.

بعض اوقات حاملہ عورت کو بھی بالکل اسی طرح کے دست اور مسائل پیش آجاتے ہیں. اس کی بھی یہ ہی دوا ہوگی. اس لئے کہ اس کے شکم میں بچہ ہے. نیز اگر بچہ الٹا ہو تو پوڈوفائلم 1M کی چند خوراکیں اس کو سیدھا کر دیں گیں۔

11۔ کیوپرم

(Cuprum Metallicom 200)

ہومیوپیتھک میں تشنج (اینٹھن اور کھنچاؤ) کے لئے سب سے بڑی اور مشہور ترین دوا ہے. اس دوا میں جسم کے واحد عضلہ سے لے کر تمام عضلات جسم تک تشنج موجود ہے. تشنج کے بعد عموماً جھٹکے ضرور ہوتے ہیں. ہر درد، تکلیف اور بیماری جس کے ساتھ تشنج اور جھٹکے ہوں اس کی دوا کیوپرم مٹ ہی ہے. کیوپرم کے تشنج میں سب سے خاص بات یہ ہے کہ ہاتھوں کی انگلیاں اندر کی طرف بھینچ کر ہتھیلی کے ساتھ لگ جاتی ہیں. یعنی اس کا تشنج عموماً ہاتھوں کی انگلیوں سے شروع ہوتا ہے. خاص کر بائیں جانب سے. اس لئے کہ یہ بائیں جانب کی دوا ہے. کسی بھی مزاج کے انسان کو گرنے، چوٹ لگنے، سردی لگنے، ہیضہ ہونے، ڈرنے کے یا کسی بھی وجہ کے بعد کیوپرم حالت طاری ہو سکتی ہے. جس سے جسم میں جھٹکے شروع ہو جاتے ہیں. جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے. جسم کی مختلف جگہوں پر کھنچاؤ ہوتا ہے. بعض وقت شدید دست بھی ہو سکتے ہیں. منہ کا ذائقہ پھیکا دھات کا سا ہوتا ہے. یہ اس دوا کی بہت ہی خاص کلیدی علامت ہے. پانی پینے اور پسینہ آنے سے تکلیفات کا کم ہونا بھی بہت اہم علامت ہے. اکثر اوقات منہ کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے. حتی کہ چیزوں کا ذائقہ بھی پھیکا محسوس ہوتا ہے. اسے مرچ مصالحہ اور نمک کھانے میں کم محسوس ہوتا ہے. مریض کھانے کا حریض اور باتونی ہوتا ہے. اس دوا کا استعمال عموماً ان امراض میں ہوتا ہے.

تشنجی ہیضہ :-ہیضہ میں دست جب پچکاری کی طرح نکلیں. پانی کی طرح پتلے، قے مقدار میں زیادہ، ایسا محسوس ہو کہ جیسے معدہ اور آنتوں سے ہر چیز خارج ہو گئی ہے. جسم نیلا، ہاتھ اور پاؤں ٹھنڈے، شدید ترین سردی محسوس ہو، کوئی بھی کھانے والی چیز یا اوپر لینے والی چیز جسم کو گرم نہ کر سکے، عضلات میں جھٹکے ہوں. ہاتھ یا پاؤں کی انگلیوں میں تشنج ہو جائے. یہ اس دواء کی خاص ترین علامت ہے. مریض مکمل طور پر ٹھنڈا ہو جائے. مردنی چھا چکی ہو، تو اس تشنجی ہیضہ کی صرف کیوپرم مٹ ہی دواء ہو گی. اگر ہیضہ کے

ساتھ تشنج نمایاں ہو تو کیوپرم مٹ ہی دوا ہوگی. اگر ٹھنڈک نمایاں ہو، اندرونی گرمی ہو. سانس گرم اور پیشانی پر گرم پسینہ ہو. دست اور قے کم مقدار میں ہوں یا بالکل بند ہیضہ ہو، مریض کپڑا لینا برداشت نہ کر رہا ہو. اگر کپڑا اوڑھے تو پاؤں اور جسم کو گرم نہ کر سکے. باوجود ٹھنڈے ہونے کے ٹھنڈک کی خواہش ہو. مریض کھڑکیاں کھول دے تو ہمیشہ کیمفر دوا ہوگی. کیمفر اور وریٹرم کے مریض کی آنتوں میں تشنج ہوتا ہے. کیوپرم کی طرح بعض اوقات پاؤں کی پنڈلیوں اور جسم پر بھی تشنج ظاہر ہو جاتا ہے. مگر کیوپرم میں آنتوں اور پنڈلیوں کے اینٹھن کے ساتھ انگلیوں میں تشنج ضرور بہ ضرور ہوتا ہے. یہ اس دوا کی انفرادیت اور خصوصیت ہے. پوڈوفائلم میں بھی آنتوں میں تشنج ہے. یہ کھٹے دستوں اور حلق کی گھٹن کی علامت کی وجہ سے ان تینوں ہیضہ کی ادویہ سے جدا ہے. بلکہ چاروں ادویہ اپنی اپنی خصوصیات کی وجہ سے ایک دوسرے سے جدا ہیں.

کیوپرم کا مزمن مریض خود غرض، ڈرپوک، باتونی، بہت کمزور حافظہ والا، گیس کا مریض، دودھ، انڈے اور گوشت سے نفرت کرنے والا، غمگین ہوتا ہے. یہ بائیں جانب کی انتہائی سرد مزاج دوا ہے. اس کو سردی بہت ہی زیادہ لگتی ہے. عام لوگوں سے بہت زیادہ لگتی ہے. اس کے منہ کا ذائقہ لازمی پھیکا ہوتا ہے. اس کے جسم میں کسی جگہ یا انگلیوں میں تشنج ضرور ہوتا ہے. وہ دبلا پتلا ہوتا ہے. مطالعہ اور دماغی کام کرنے کے نااہل ہوتا ہے. مطالعہ کے وقت گردن میں کھنچاؤ اور اکڑاؤ آجاتا ہے. سینہ بیٹھنے کا احساس ہوتا ہے۔ نصف شب کے نزدیک بار بار کھانے کی عادت ہوتی ہے. مگر آہستہ آہستہ بھوک پیاس بھی ٹھنڈی پڑنے لگتی ہے. شہوانی خیالات بہت آتے ہیں. جماع کے بعد تشنج زیادہ ہو جاتا ہے. کبھی کبھی جھٹکے بھی لگتے ہیں. یہ لوگ عموما شادی نہیں کرتے یا دیر سے شادی کرتے ہیں. ان کے تمام احساسات ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں. سب سے زیادہ تکلیفات سردی سے بڑھتی ہیں. حتی کہ سرد ہوا سے آنکھوں کی بینائی بھی کمزور ہو جایا کرتی ہے. آنکھوں پر بھاری پن اور تشنج کا احساس بھی ہوتا ہے. گرمی سے کوئی مسئلہ نہیں ہوتا. بعض دفع حلق کا فعل بھی ٹھنڈا پڑ جانے سے کھانا پینا مشکل ہو جاتا ہے. حلق کھانے کو چبا نہیں سکتا. حرکت اور کام ان کے جسم کو گرم کرتا ہے. اس لئے یہ ان کے لئے بہتر ثابت ہوتی ہے. جیسا کہ پلساٹیلا، اناکارڈیم، بریٹا کارب، ایلومینا، پلاٹینم کو حرکت سے افاقہ ہوتا ہے. نیز زنکم اور کاسٹیکم کی طرح کیوپرم کے مریض کو پسینہ نہیں آتا. حتی کہ ایک کیوپرم کے مریض نے مجھ سے کہا کہ مجھے بیس سال قبل جو بخار ہوا تھا. اس کے بعد سے اب تک مجھے پسینہ نہیں آیا. اگر کبھی آجائے تو بہت سکون ملتا ہے. مجھے گرمیوں میں بھی بہت کم پسینہ آتا ہے. ہاں باقی جسم کی نسبت پاؤں پر پسینہ زیادہ آتا ہے .

اگر کسی شخص نے اپنی زندگی تجرد (بغیر شادی) کے گزاری ہو. اب بڑی عمر یا بڑھاپے میں شادی کرے. جماع سے پہلے جسم میں تشنج اور ٹھنڈک پن ہو جائے. وہ جماع نہ کر سکے. یہ تشنج پنڈلیوں اور تلوؤں سے شروع ہوتا ہے یا انگلیوں سے شروع ہو. تو کیوپرم میٹ وظیفہ زوجیت ادا کرنے میں سب سے زیادہ معاون ثابت ہوگی. جماع سے پہلے تشنج کیوپرم میں ہے. جماع کے درمیان تشنج گریفائٹس میں ہے. جماع کے بعد سانس پھولنا سٹافی میں ہے. جماع کے بعد شدید کمزوری کا احساس سیلینیم، کلکیریا کارب، نیٹرم میور اور کالی کارب ہے. اس لئے مریض کی جسمانی ساخت، دماغی حالت، کمی زیادتی کے اسباب، اور کھانے پینے میں پسند، ناپسند کے اعتبار سے دوا کا انتخاب کرنا چاہئے .

کیوپرم شدید کالی کھانسی اور جموگا کی بہترین ادویہ میں سے ہے. اگر بچہ شدید کالی کھانسی کے دورے میں مبتلا ہو. چہرہ نیلا ہو. انگلیوں کے ناخن کا رنگ ٹھنڈک کی وجہ سے بدل جائے. آنکھیں تشنج سے اوپر چڑھ جائیں. بچہ شدید کھانسی کرتا ہے کہ وہ بے دم اور بے ہوش ہو جاتا ہے. ایسا لگتا ہے کہ وہ مر گیا ہے. بعد میں سانس بڑی زور کے ساتھ آہستہ آہستہ لینے لگتا ہے. ایسا لگتا ہے کہ بچہ مرنے کے بعد دوبارہ زندہ ہو گیا ہے. ایسی حالت میں بچہ کو تھوڑا سا ٹھنڈا پانی پلایا جائے تو وہ زندہ ہو جاتا ہے. برائی اونیا، اور سپیا کی طرح پانی پینے سے تکلیفات کا کم ہونا بھی کیوپرم کی اہم علامت ہے. اس کھانسی کی کیوپرم مٹ 200 کے سوا کوئی دوسری دوا نہیں ہے. یہ کھانسی جب بڑوں کو ہوتی ہے تو سینہ میں شدید تشنجی کیفیت ہوتی ہے. وہ بیان کرتے ہیں کہ جیسے کوئی چاقو گھس گیا ہے. ریاح کا اجتماع اور گولے کا احساس بھی بتاتے ہیں. شدید دم پھولتا ہے. انگلیاں تشنج کی وجہ سے اندر کی طرف کھینچ جاتیں ہیں. اس شدید تشنجی کھانسی کی دوا بھی کیوپرم ہی ہوگی.

اگر دماغ پر چوٹ لگنے سے مریض کو جھٹکے لگنے لگیں تو ہمیشہ کیوپرم مٹ دوا ہوگی .

اگر سردی سے یا بھگنے سے کسی کو بخار ہو جائے. شدید ترین سردی لگے، عضلات میں جھٹکے لگیں. آنکھیں مختلف سمت میں حرکت کریں. مگر عموماً اوپر اور باہر کی طرف یا اوپر اور اندر کی طرف حرکت کریں. ناک سے نکسیر اور بینائی کمزور ہو جائے. سردی کا بینائی پر زیادہ اثر پڑے. تشنجی دورے ہوں. تشنجی دوروں کے درمیانی وقفہ میں مریض بے تکی باتیں کرے. ہذیان اور بکواس کرے. مریض میں تشدد پایا جائے. وہ روئے چیخے. دورے چیخ سے شروع ہوں. بعض دفعہ ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے بچھڑا بول رہا ہے. آواز پر گہرا اثر ہو جائے. دوروں کے بعد مریض مردہ ہو جائے. ہاتھوں کی انگلیوں میں تشنج ہو. بعض دفع عضلاتی بے جان اور مردہ ہونے کے باوجود پھڑک رہے ہوں تو اس تشنجی دورے والے بخار کی دوا صرف کیوپرم مٹ ہی ہے.

اگر دوران حیض مریضہ کو تشنجی کیفیت طاری ہو جائے. وہ اس تشنج کے ساتھ ہسٹیریا کی مریضہ بن جائے. پاگلوں کی طرح کبھی ہنسے کبھی روئے اور کبھی ٹکٹکی لگا کر دیکھے. حیض کا شدید درد ہو. آنکھیں اوپر چڑھ جائیں تو اس تشنجی ہسٹیریا کی دوا بھی کیوپرم ہی ہوگی .

اگر کسی کو مرگی کے دورے پڑنے لگیں. منہ سے جھاگ نکلے. انگلیوں اور سینہ میں سکڑن اور شدید تشنج ہو، چیخ مار کر مریض گر کر بے ہوش ہو جائے. دورے کے وقت پیشاب پاخانہ خطا ہو جائے، اس تشنجی مرگی کی بھی دوا کیوپرم مٹ ہے .

وضع حمل سے پہلے، درمیان، یا بعد اگر حاملہ کو جھٹکے لگنے لگیں۔ پیشاب میں کمی ہو جائے۔ تمام روشنی آنکھوں سے غائب ہو جائے۔ دردزہ بند ہو جائے۔ انگلیوں سے تشنج شروع ہو کر تمام جسم کے عضلات میں پھیل جائے۔ سردی بخار اور بے چینی ہو۔ اس تکلیف دہ حالت کو کیوپرم مٹ کنڈشن کہتے ہیں۔ اس صورت میں مریضہ کو جو جو بھی تکلیفات ہیں۔ ان کی دوا صرف کیوپرم مٹ ہے ۔

اگر خارش کے دب جانے، حیض کے رک جانے، خسرہ دانے کم نکلنے سے یا لال بخار کے دانے دب جانے سے جسم میں تشنجی کیفیت ہو۔ ان دبی امراض کی وجہ سے جسم بہت لاغر ہونے لگے۔ تو ان دبی ہوئی امراض کو کیوپرم مٹ نکال کر جسم کو سکون اور توانائی دے گی۔ اس کی قوت کو بحال کر دے گی۔ جیسا کہ برائی او نیا کرتی ہے۔ مگر برائی او نیا کے مریض میں تشنج بالکل نہیں ہوتا ہے۔ اس میں خشکی اور حرکت سے بڑھنے والا درد زیادہ نمایاں ہے ۔

اگر کوئی ڈر جائے۔ کوریا شروع ہو جائے۔ زبان بھاری ہو جائے۔ بولنے میں دقت ہوں۔ کھانے پینے کا حریص ہو جائے تو کیوپرم مٹ دوا ہو گی۔

اگر وضع حمل کے بعد شدید تشنجی درد ہوں۔ شدید درد سر ہو۔ جس کی زیادتی آنکھوں کی بائیں جانب ہو۔ خون اور حرارت غریزی کی کمی ہو تو کیوپرم مٹ بہترین دوا ہے ۔

اگر دانت نکلنے کے زمانہ میں بچے کو تشنجی دورے پڑنے لگیں۔ موشن لگ جائیں۔ دانت نکالنا مشکل ہو تو کیوپرم مٹ دانت نکالنے میں سب سے زیادہ معاون دوا ثابت ہوتی ہے ۔

اگر سردی لگ جانے سے سینہ میں شدید سکڑن کے ساتھ شدید قے اور متلی لگے۔ وہ پانی پینے سے کم ہو۔ ساتھ شدید سردی، بخار اور بے چینی ہو تو ہمیشہ کیوپرم مٹ ہی اسی تشنجی قے کی دوا ہو گی۔

خلاصہ کلام اور پوائنٹ کی بات یہ ہے کہ ہر وہ بیماری، درد اور تکلیف جس کے ساتھ انگلیوں سے شروع ہونے والا کھنچاؤ اور جسم کے عضلات میں شدید تشنجی کیفیت موجود ہو۔ تکلیفات پانی پینے اور پسینہ آنے سے کم ہوں۔ شدید سردی کا احساس ہو تو اس کی دوا کیوپرم مٹ کے سوا کوئی اور نہیں ہو سکتی۔ ان میں سے صرف 14 مشہور امراض کا ذکر کر دیا ہے۔ مگر وریٹرم البم کی طرح کیوپرم مٹ کا دائرہ اثر اس سے بھی زیادہ وسیع ہے۔ اینٹھن اور تشنج کا معنی "کھنچاؤ" ہے۔ جیسا کہ اگر کوئی درخت سے گرے تو گردن "کھنچاؤ" سے اکڑ جاتی ہے۔ اینٹھن کی سب سے بڑی دوا کیوپرم میٹ اور نکس وامیکا ہے۔ دوسری یہ بات بھی یاد رکھیں کہ اگنیشیا، سائیکوٹا اور نکس میں بھی تشنج موجود ہے۔ مگر جس قدر شدید اور نمایاں تشنج کیوپرم میں ہے کسی دوسری دوا میں نہیں ہے۔ یہ جو لوگوں میں "ناف پڑنا" مشہور ہے۔ اس میں ٹانگوں میں اینٹھن آجاتا ہے۔ اس کی دوا نکس وامیکا ہے۔

نوٹ:-اس دوا کا تعلق چوٹ والی گزشتہ ادویہ اور آگے آنے والی دست آور ادویہ سے بھی ہے۔ اس لئے اس دوا کا درمیان میں ذکر کر دیا

12۔ کولوسنتھ

(Colosynth 200)

بدہضمی، غم، غصہ، ہتک عزت، بدمزاجی، پھل کھانے کے بعد پانی پینے سے، آپریشن یا کسی بھی وجہ سے جب درد شکم شروع ہو تو اس کی دوا عموما کولوسنتھ ہوتی ہے۔ یہ درد شکم عموماً شکم کی اطراف یا ناف کے مقام پر ہوتا ہے۔ یہ دبانے، جھکنے، سینکنے، پاخانہ کرنے، ریاح کے اخراج سے، قہوہ پینے یا بغیر حرکت لیٹنے سے کم ہوتا ہے۔ کسی بھی چیز کے کھانے یا پینے سے، پہلو بدلنے سے زیادہ ہوتا ہے۔ اگر یہ درد شکم شدت اختیار کر جائے تو پانی سے پتلے دست بھی لگ جاتے ہیں۔ جن کی وجہ سے چونتڑوں اور رانوں میں کھنچاؤ والا درد بھی ہونے لگتا ہے۔ ساتھ سردی بھی محسوس ہوتی ہے۔ اس کی شدت کے دو بنیادی وقت ہیں۔ صبح 6 بجے اور شام 4 بجے کے بعد۔ کولوسنتھ کے درد مروڑنے والا، کاٹنے والا، ٹیس والا، پھاڑنے والا، اینٹھن والا، جلن والا، یا تپکن والا ہوتا ہے۔ یہ دائیں جانب کی سردی مزاج دواء ہے ۔

درد شکم کی طرح درد دانت کی بھی کولوسنتھ ہومیوپیتھک میں سب سے بڑی دواء ہے۔ بشرطیکہ درد دانت دبانے اور سینکنے سے کم ہو۔

نیز درد سر اور درد آنکھ جو دبانے اور سینکنے سے کم ہو اس کی بھی کولوسنتھ دوا ہے۔

نیز عرق النساء جس میں درد کو دبانے اور سینکنے سے کمی ہو اور معمولی سے چھونے سے زیادہ ہو تو اس کی دواء کولوسنتھ ہے۔

نیز شدید درد حیض جس میں مریضہ کو آگے کی طرف دہرا ہونا پڑے اس کی بھی دوا ہمیشہ کولوسنتھ ہو گی۔ مگر اس دواء کی سب سے زیادہ شہرت درد شکم پھر درد دانت پھر عرق النساء میں ہے۔

نوٹ:-اس دوا کی انفرادیت دبانے اور سینکنے سے درد کا کم ہونا. یہ علامت مگنیشیا فاس میں بھی ہے. دونوں میں فرق یہ ہے کہ مگنیشیا فاس کے درد میں سب سے زیادہ کمی سینکنے سے ہوتی ہے. کولوسنتھ کے درد کو سب سے زیادہ اور بھاری مقدار میں کمی دبانے اور آگے کی طرف دہرا ہونے سے ہوتی ہے.

کیمومیلا بھی درد شکم اور درد ناف کی دوا ہے. دونوں میں فرق یہ ہے کہ کیمومیلا درد شکم والا بچہ دہرا نہیں ہوتا. کولوسنتھ درد شکم والا بچہ دہرا ہوتا ہے. نیز کیمومیلا بچہ گود میں اٹھا کر پھرنے سے ضرور خاموش ہو جاتا ہے. کولوسنتھ درد شکم والا بچہ کو جب اٹھا جاتا ہے تو وہ اپنے پیٹ کو کندھے کے ساتھ دباتا ہے یا دہرا ہوتا ہے. جوان انسان کو جب درد شکم یا درد دانت ہوگا تو اس کی دوا کولوسنتھ ہی ہوگی.

ڈائیسکوریا بھی درد شکم کی اعلیٰ ترین ادویہ سے ہے. دونوں میں فرق یہ ہے کہ ڈائیسکوریا درد شکم والا مریض آگے کی طرف جھکے تو درد زیادہ ہو جاتا ہے. وہ انگڑائی لینے اور پیچھے کی طرف مڑنے سے کم ہوتا ہے. یہ اس کی انفرادیت ہے. کولوسنتھ اس کے الٹ ہے. نیز ڈائیسکوریا کا درد شکم صبح 8 بجے عروج پر ہوتا ہے. کولوسنتھ کا درد شکم صبح 6 بجے اور شام 4 بجے عروج پر ہوتا ہے. نیز ڈائیسکوریا کے درد سے مریض چیخ مارتا ہے. وہ بہت شدید ہوتا ہے. کولوسنتھ کا درد شکم عام اور نارمل ہوتا ہے. نیز کولوسنتھ کا درد شکم پاخانہ آنے سے کچھ کم ہو جاتا ہے. ڈائیسکوریا کا پاخانہ آنے سے کم نہیں ہوتا. نیز ڈائیسکوریا کا درد شکم ہر سال معین وقت پر لوٹ کر آتا ہے. کولوسنتھ تو عام معمولی درد شکم ہے. نیز کولوسنتھ کے درد کو روکنے میں عموماً ایلوپیتھک ادویہ کامیاب ہو جاتی ہیں. مگر ڈائیسکوریا کے درد شکم کو روکنے میں عموماً ناکام ہوتی ہیں. سٹافی کو بھی درد شکم اور درد دانت کا عموما مرض اور رجحان ہوتا ہے.

سٹافی اور کولوسنتھ میں فرق یہ ہے کہ کولوسنتھ حادثاتی دوا ہے. اس کا جسمانی ساخت کے ساتھ تعلق نہیں. سٹافی مزاجی دوا ہے. اس کا مخصوص جسمانی ساخت کے مریضوں کے ساتھ تعلق ہے. وریٹرم البم درد شکم کا مریض بھی دہرا ہوتا ہے. مگر اس کی ساتھ معمول سے زیادہ ٹھنڈی پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہوتا ہے. یہ کولوسنتھ میں نہیں ہے.

سٹانم مٹ بھی درد شکم کی بہتر دوا ہے. اس کا بچہ بھی دہرا ہوتا ہے. یا اپنے پیٹ کو کندھے سے دباتا ہے. مگر سٹافی کی طرح سٹانم مٹ بھی مزاجی دوا ہے. سٹانم مٹ مزاج بچے لبوتری شکل والے حیران ہوا کرتے ہیں.

برائی اونیا کا بھی درد شکم دبانے اور سینکنے سے کم ہوتا ہے. مگر برائی اونیا کے مریض میں خشکی بہت ہی زیادہ ہوتی ہے. جو کولوسنتھ میں بالکل نظر نہیں آتی. دونوں ادویہ ایک دوسرے کے بہت ہی قریب ہیں، مگر کولوسنتھ عام درد شکم اور درد دانت کی دواء ہے. برائی اونیا اکثر مزاجی دوا ہوا کرتی ہے. جس کا تعلق مخصوص جسمانی ساخت کے ساتھ ہے۔

ایپس ملی فیکا اور اگنیشیا میں بھی درد شکم کا مشاہدہ ہوا ہے۔

یہ بات یاد رکھیں کہ اگر بدہضمی سے پیدا شدہ درد شکم دبانے سے اور ٹیڑا ہونے سے کم نہ ہو تو وہ درد شکم اکثر کیمفر کا ہوتا ہے۔

13۔ڈائیسکوریا

(Dioscorea Villosa 200)

یہ آنتوں کے درد کی سب سے بڑی دوا ہے. اس کے مریض کو آنتوں میں شدید قسم کا ناقابل برداشت مروڑ پڑتا ہے. ایلوپیتھک میں اس کی کوئی دوا نہیں سوائے آنت کو کاٹنے کے، اس کا درد ناف کے ارد گرد آنتوں، پیٹ کی آنتوں، اور بڑی آنت میں ہوتا ہے. جب یہ درد بڑھ جاتا ہے تو آنتیں باہر آجاتی ہیں۔آنت کے باہر آنے کو ہرنیا کہتے ہیں. ڈائیسکوریا ہومیوپیتھک میں ہرنیا کی سب سے بڑی دوا ہے. جو درد پیٹ کے درمیان ہوتا ہے، بڑی آنت کا درد ہوتا ہے. اس کو درد قولنج اور اپینڈس کہتے ہیں. یہ بڑی آنت کے ورم کی ابتدا ہے. اس کے ساتھ دست بھی ہوتے ہیں. ڈائیسکوریا کے درد میں چند خاص باتیں ہیں .

1۔ ڈائیسکوریا کا درد ہمیشہ آنتوں میں ہوتا ہے .

2۔ ڈائیسکوریا کے درد کا سب سے بڑا خاصہ یہ ہے کہ اس کا مریض آگے کے طرف جھکے تو درد زیادہ ہوتا ہے. پیچھے کی طرف جھکے تو کم ہوتا ہے. یہ کولوسنتھ کے بالکل خلاف ہے. اگر کسی بچہ کو ڈائیسکوریا کا درد ہو تو جب اس کو گود میں لیا جاتا ہے تو آگے کی طرف مڑنے کی وجہ سے درد زیادہ ہوتا ہے. بچہ بے تحاشا چلاتا ہے. ماں کو پتا چلتا ہے کہ بچہ کو کیا ہے اور نہ ہی ایلوپیتھک ڈاکٹر کو معلوم ہوتا ہے کہ اسے کیا ہے. الحمدللہ اس طرح کے بے شمار بچوں کے کیس اس دوا سے شفایاب ہوئے ہیں.

3۔ یہ صبح 8 بجے شدت اختیار کرتا ہے .

4۔حرکت کرنے اور چلنے سے کم ہوتا ہے.

۔3 یہ شدید اور ناقابل برداشت درد ہوتا ہے. مریض روتا اور چلاتا ہے. اس کی وجہ یہ ہے کہ آنتوں میں انتہائی شدید مروڑ ہوتا ہے.

۔4 ہر سال ایک ہی وقت پر لوٹ کر آتا ہے. الحمدللہ اس علامت کی مدد سے دو کیس شفایاب بھی ہوے ہیں. ایلوپیتھک نے لاعلاج قرار دیا تھا. انہوں نے کہا کہ سوا آپریشن کے کوئی حل نہیں. وہ دونوں ڈائیسکوریا 200 کی چند خوراکوں سے بالکل ٹھیک ہوگئے تھے.

۔5 پیٹ میں شدید ہوا ہوتی ہے. اور ہوا کے اخراج سے تکلیف کم ہوتی ہے.

۔6 شدید قبض ہوتی ہے.

۔8 شہوت کا غلبہ اور احتلام وجریان ہوتا ہے. شہوانی خواب آتے ہیں.

۔9 کبھی کبھی درد شکم کے ساتھ گردہ کا درد بھی ہوتا ہے. اس وقت یہ درد گردہ کی حکمی دوا ہوتی ہے .

۔10 بعض اوقات اس درد شکم کے نتیجہ میں دائیں جانب کا عرق النساء بھی ہوتا ہے۔ اس وقت ذرا سی حرکت سے تکلیف بڑھ جاتی ہے. آرام کرنے سے تکلیف میں کمی ہوتی ہے. ایک شوہر نے رابطہ کیا اور کہا کہ میری بیوی کو ہرنیا ہیں. ٹسٹ کروایا ہے. ایلوپیتھک ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ ہرنیوں کا صرف آپریشن ہی علاج کیا.

کیا ہومیوپیتھک میں اس کا مستقل علاج ہے ؟

میں نے کہا کہ ہومیوپیتھک علاج علامات پر ہوتا ہے. بیماری اور علامت پر علاج کرنا ایلوپیتھک کا طریقہ ہے. اگر آپ کی اہلیہ نے مکمل اور صحیح علامات دیں تو ان کی مجموعی علامات کے مطابق دواء کا انتخاب کرکے علاج ممکن ہے.

میں نے مریضہ سے بات کی اور ان کی علامات لیں. وہ یہ ہیں.

1. درد ناف پر ہو رہا ہے.

2. درد شکم سات دن سے ہو رہا ہے.

3. پچھلے سال بھی دسمبر میں ہوا تھا. اس سال بھی دسمبر میں ہو رہا ہے. یہ دوسری بار ہے. یعنی سال بعد لوٹ کر آنے والی بیماری ہے.

4. ناف کے ارد گرد سوجن بھی ہے.

5. کھانا کھانے سے زیادہ ہوجاتا ہے. جب مریضہ صبح کے وقت اٹھتی ہے تو درد نہیں ہو رہا ہوتا اور جب صبح کا کھانا کھاتی ہے تو ہونا شروع ہو جاتا ہے. یہ 8 بجے کا ٹائم ہوتا ہے. اس سے معلوم ہوا کہ تکلیف کی صبح 8 بجے شدت شروع ہوتی ہے.

6. دو دن سے زیادہ ہو رہا ہے. دو دن قبل سر دھویا تھا. دو دن سے سردی بھی زیادہ لگ رہی ہے. شائد سردی سے زیادہ ہوتا ہے. اس سے معلوم ہوا کہ سردی سے تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے.

7. درد شکم دونوں چونتڑوں کو پیٹ کے ساتھ ملا کر بیٹھنے سے کم ہوتا ہے.

8. کھانے کے بعد کھانا ہضم نہیں ہوتا. ایسا لگتا ہے جیسا کہ کھانا پیٹ میں ہی پڑا ہوا ہے. شائد اس وجہ سے درد ہو رہا ہے. اس بیان سے معلوم ہوا کہ مریضہ کو قبض بھی ہے. یہ درد سے قبل نہ تھی. یہ درد کے بعد شروع ہوئی ہے.

9. درد دبانے سے زیادہ ہوتا ہے. اس درد والی جگہ پر بیلٹ باندنے سے زیادہ ہو رہا ہے.

10. درد کا کوئی خاص وقت نہیں ہے، یہ مسلسل ہوتا ہے مگر صبح 8 بجے کے بعد شدت کا مشاہدہ بھی ہوا ہے. ہاں کوئی چیز کھانے کے بعد بھی زیادہ ہوتا ہے.

11. یہ اس دسمبر میں ہوا ہے. پہلے پچھلے دسمبر میں ہوا تھا. اس کا مطلب یہ ہے کہ تکلیف سال بعد لوٹ کر ایک ہی وقت پر آئی ہے.

دواء کا انتخاب اور علاج! درد کا ناف کے گرد ہونا، قبض ہونا، درد کا صبح 8 بجے شدت اختیار کرنا، سردی سے زیادہ ہونا، اور چونتڑوں کو پیٹ کے ساتھ میں سے افاقہ ہونے کی بنیاد پر ڈائیسکوریا 30 صبح دوپہر شام 1+1+1 قطرہ 15 دن دیئے 30% تک افاقہ ہوا. پھر ساتھ ڈائیسکوریا 200 کا بھی ہر روز ایک ایک قطرہ دینا شروع کیا تو 40 دن تک درد، سوزش، قبض، اور بے چینی ختم ہو گئی. اس طرح اللہ نے مریضہ کو 40 دن میں مکمل شفاء دی. اب 3 ماہ سے زیادہ عرصہ ہوا ہے کہ مریضہ بالکل ٹھیک ہے. ڈائیسکوریا 30 اور 200 کے 40 دن کے استعمال کے بعد تکلیف ختم ہوئی ہے .

نوٹ:۔ مریضہ کی تمام علامات ڈائیسکوریا سے موافقت کرتی ہیں. اس کیس سے معلوم ہوا کہ ڈائیسکوریا ہرنیوں کی بہترین دوا ہے. ہرنیوں کے بے شمار مریض جو آپریشن کرواتے ہیں وہ اس دوا کے استعمال سے ہی شفایاب ہو سکتے ہیں۔ لائیکوپوڈیم بھی ہرنیوں میں بہت مفید ہے۔

14۔اپیکاک

(Ipecacuanha 200)

یہ ہومیوپیتھک میں متلی اور قے کی سب سے بڑی دوا ہے۔ اگر قے ہونے کے باوجود متلی (قے آنے کا رجحان) کو آرام نہ ہو تو اپیکاک دوا ہوتی ہے۔
بد ہضمی، پریشانی، کوئی ثقیل چیز کھانے یا کسی بھی وجہ سے قے لگے تو پہلی دواء اپیکاک ہی ہوتی ہے۔
جب کسی انسان پر اپیکاک حالت طاری ہوتی ہے تو دایاں ہاتھ گرم اور بایاں ٹھنڈا، اندرونی گرمی اور بیرونی سردی ہوتی ہے۔ پانی معدہ میں ٹھہرتا ہے اور نہ ہی کوئی غذا ٹھہرتی ہے۔ درد کمر اور سر درد بھی ہوتا ہے۔ اگر یہ حالت شدت اختیار کرے تو مختلف قسم کے دست بھی لگ جاتے ہیں۔ اپیکاک کی علامات مغرب کے وقت شدت اختیار کرتی ہیں۔
نوٹ:۔اگر حاملہ عورت کو قے لگ جائے حتیٰ کہ خون بھی آنے لگے تو اس کہ اپیکاک ہی عموماً دوا ہوتی ہے۔ یہ حاملہ عورت کے لئے بہت مفید دوا ہے۔

15۔انٹی مونیم ٹارٹاریکم

(Antimonium Tartaricum 200)

یہ بھی اپیکاک کی طرح قے اور متلی کی دوا ہے۔ مگر دونوں ادویہ میں چند فرق ہیں
۔1اپیکاک کی متلی قے کے بعد بھی کم نہیں ہوتی، جب کہ انٹم کی متلی قے کے بعد کم ہو جایا کرتی ہے۔
۔2انٹم میں جسم کے مختلف جگہوں جیسا کہ سر، گدی، دچی اور اعضاء پر بوجھ اور بھاری پن ہوتا ہے۔ یہ اپیکاک میں نہیں ہے۔
۔3حد سے زیادہ کمزوری اور سستی ہے حتیٰ کہ مریض کے خاندان والے موت کو قریب محسوس کرنے لگتے ہیں۔
۔4انٹم کی علامات رات کو اور اپیکاک کی علامات مغرب کے وقت بڑھتی ہیں۔
۔5انٹم کی قے مقدار میں بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اپیکاک کی قے مقدار میں بہت زیادہ نہیں ہوتی۔
۔6مریض کے دونوں بازو یکساں ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ اپیکاک میں دایاں گرم اور بایاں ٹھنڈا ہوتا ہے۔

16۔ ایتھوسا سائی نیپیم

(Aethusa Cynapium 200)

یہ بھی قے آور دوا ہے۔
اس کے قے میں سب سے بڑی بات یہ ہے کہ وہ زرد یا نیلے دہی کی طرح ہوا کرتی ہے، اور قے کے بعد فوراً شدید کمزوری کی وجہ سے نیند آجاتی ہے۔ دودھ بالکل ہضم نہیں ہوتا اور پیٹ پھول جاتا ہے۔
یہ دوا بھی پوڈوفائلم کی طرح عموماً بچوں میں استعمال ہوتی ہے۔
انٹم کی طرح اس دوا کی تمام علامات میں شدت ہے۔
اس دوا کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ بہت سے بچے اس قسم کی قے کی وجہ سے اس دوا کی دریافت سے قبل موت کی نیند سو جایا کرتے تھے۔

17۔ سنگونیریا کیناڈنسس

(sanguinaria canadensis)

سنگونیریا تپ لرزہ" سینہ کی بے حد تیزابیت اور جلن خصوصا ساتھ دن 5 بجے کے وقت " کی وجہ سے باقی تمام بخاروں سے ممتاز ہے. یہ بخار جب شروع ہوتا ہے تو سب سے قبل دو علامتیں ظاہر ہوتی ہیں. وہ لرزہ اور معدہ میں جلن ہے. مریض کو بیرونی طور پر سردی اور اندرونی طور پر معدہ میں شدید جلن ہوتی ہے. اس جلن کی وجہ سے متلی کا رجحان پیدا ہوتا ہے. اس کے بعد پانی کا سا پتلا داہنے نتھنے سے بہنے والا تیز تیزابی زکام لگتا ہے. بے حد پیاس اور پسینے آنے لگتے ہیں. معدہ کی جلن کی وجہ سے شدید درد سر بھی شروع ہو جاتا ہے. اگر زکام رک جائیں تو پانی کے سے پتلے موشن لگ جاتے ہیں. چہرہ سرخ ہو جاتا ہے. اگر یہ بخار کچھ دن رہے تو کھانسی شروع ہو جاتی ہے. اگر اور زیادہ رہے تو داہنے کندھے میں درد ہونے لگتا ہے. اس درد کی وجہ سے بازو اوپر کرنا مشکل ہو جاتا ہے. اس میں وجع المفاصل ہوتا ہے. یہ بخار پورے جسم میں رطوبات کو نکال دیتا ہے.
رطوبات زکام، پسینہ اور دست کے ذریعہ سے نکل جاتی ہیں. اس سے پورے جسم میں خشکی ہو جاتی ہے. یہ خشکی سب سے زیادہ جسم کی داہنی جانب ہوتی ہے. خاص کر حلق کی دائیں جانب سانس کی نالیوں میں ہوتی ہے. اس سے آواز بیٹھ جاتی ہے. یہ سنگونیریا بخار اکثر ٹائیفائیڈ ہو جایا کرتا ہے. یہ عموماً مردانہ کمزوری، کثرت جماع، کثرت مشت زنی کی وجہ سے ہوتا ہے۔اس بخار کے ساتھ جریان بھی اکثر ہو جاتا ہے۔

یہ اس بخار کی مکمل تصویر تھی. اب ایک ایک کرکے اس بخار کی خصوصیات کو ذکر کرتا ہوں.

۔1 جلن اس دوا کا مخصوص نشان ہے. یہ جلن سب سے زیادہ معدہ میں تیزابیت اور تبخیر کی صورت میں ہوتی ہے. رات سونے کیلئے جب مریض لیٹتا ہے تو بڑھ جاتی ہے. اس جلن سے متلی قے، درد سر، تیز بھوک، پیاس وغیرہ لگتی ہے. یہ جلن آنکھوں، کانوں، زبان، حلق، ہاتھوں کی ہتھیلیوں، پاؤں کے تلوؤں، پستانوں، اور چہرے پر بھی ہوتی ہے. مگر نمونیہ کی حالت میں معدہ کی شدید جلن سنگونیریا کی خصوصیت اور انفرادیت ہے.

جب آپ دیکھیں کہ مریض کو تپ لرزہ کے ساتھ معدہ کی انتہائی جلن اور پانی کا سا پتلا داہنے نتھنے سے بہنے والا تیزابی تیز زکام ہے تو یقین کر لینا کہ اس نمونیہ قسم بخار کی دوا سنگونیریا ہے.

۔2 پانی کی طرح پتلا تیزابی زکام جو داہنے نتھنے سے زیادہ بہتا ہے. میں اس علامت کو بھی بہت اہم مانتا ہوں. اس لئے کہ چائنا کے سوا کسی دوسری دوا میں یہ علامت نہیں. پھر سنگونیریا زکام چائنا زکام سے زیادہ تیز ہوتا ہے. اسی وجہ سے یہ دوا وبائی انفلوانزا میں بھی مفید ہے. میں نے سنگونیریا بخار کی تشخیص میں اس علامت سے بہت دفعہ مدد لی ہے.

آپ کو معلوم ہے کہ سنگونیریا کی مثل جلن فاسفورس میں بھی ہے. مگر داہنی جانب والا زکام فاسفورس میں نہیں ہے. فاسفورس بائیں جانب کی اور سنگونیریا داہنے جانب کی دوا ہے.

نوٹ:۔سنگونیریا زکام موسم بہار میں زیادہ لگتا ہے. خوشبو سے الرجی اس دوا میں ہے.

۔3 داہنے کندھے میں ایسا مثلثی عضلاتی بائی کا درد جس کی وجہ سے ہاتھ کو اوپر کرنا مشکل ہو. یہ درد رات کو لیٹتے وقت زیادہ ہوتا ہے. یہ درد بھی اس دوا کی خصوصیات سے ہے. مگر یہ درد اس وقت ہوتا ہے جب یہ بخار جسم کی رطوبات کو ختم کرکے بصورت ٹائیفائیڈ جسم میں مستقل طور پر باقی رہ جائے. نیش لیڈر نے اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے بہت سے سنگونیریا کے مریضوں کا علاج کرکے شہرت حاصل کی تھی. میں نے بھی اس دوا کا ابھی تک ایک مریض دیکھا ہے. اس میں بھی یہ درد موجود تھا. آپ اس علامت کو سنگونیریا ٹائیفائیڈ بخار کی کلیدی علامت کے طور پر یاد رکھیں.

یہ علامت چیلیڈونیم میں بھی ہے مگر چیلیڈونیم کو بیرونی طور پر مسلسل گرمی محسوس ہوتی ہے. سنگونیریا کو بیرونی طور پر سردی محسوس ہوتی ہے.

جب دو دوا یہ ایک علامت میں شریک ہوں تو دونوں میں فرق کرنے کے لئے بقیہ علامات اور کمی زیادتی کا سہارا لیں.

۔4 سنگونیریا کی اکثر تکلفات جسم کی داہنی جانب ہوتی ہیں. درد سر گدی سے شروع ہو کر پیشانی اور سر کی داہنی جانب تک آتا ہے. زکام داہنے نتھنے سے زیادہ نکلتا ہے. حلق داہنی جانب سے زیادہ خشک محسوس ہوتا ہے. داہنے بازو کے مثلثی جوڑ میں درد ہوتا ہے. پھیپھڑا بھی دائیں جانب والا ماؤف ہوتا ہے. دائیں جانب چہرے کی سرخی زیادہ ہوتی ہے.

آپ کو معلوم ہے کہ لائیکوپوڈیم میں بھی اکثر تکلیفات دائیں جانب ہوتی ہیں. لائیکو کی تکلیفات 4 بجے کے بعد شدت اختیار کرتی ہیں. سنگونیریا کی رات 10،11 بجے کے قریب لیٹنے کے بعد شدت اختیار کرتی ہیں. یہ دونوں میں بنیادی فرق ہے.

۔5 شدید قسم کا مسلسل درد سر جو سورج کے ساتھ ساتھ بڑھتا اور کم ہوتا ہے. یہ لیٹنے، نیند اور اندھیرے میں کم ہوتا ہے. نیز قے آنے سے بھی کم ہوتا ہے. نیز خوشبو سے بھی درد سر زیادہ ہوتا ہے.

۔6 چہرے پر تمتماہٹ اور شدید سرخی.

۔7 معدہ میں تیزابیت کی وجہ سے قے، متلی، ریاح، ڈکاریں، اور درد شکم وغیرہ کے بہت سے مسائل ہیں. چٹپٹی چیزوں کی خواہش اور شدید پیاس. معدہ میں خالی پن کے احساس کی وجہ سے شدید بھوک.

۔8 اگر زکام رک جائے تو پتلے چمکدار زرد دست لگ جاتے ہیں. انتہائی بدبودار ریاح کا اخراج ہوتا ہے.

۔9 رات کو پیشاب زیادہ آنا.

۔10 جریان اور مردانہ کمزوری کا ہونا۔

آپ کو معلوم ہے کہ سنگونیریا رطوبات جسم سے خارج کرکے کم کر دیتا ہے. مردانہ جرثومے بھی رطوبات سے ہی ہیں. یہ بخار ان لوگوں کو زیادہ ہوتا ہے جنہوں نے مشت زنی سے زندگی تباہ کر لی ہو.

۔11 آلات ہضم کی خرابی اور جلن کی وجہ سے شدید دورے والی خشک کالی کھانسی. یہ ڈکاروں سے کم ہوتی ہے. یہ زیادہ تر رات کے وقت لیٹ جانے سے ہوا کرتی ہے. مریض کو اٹھ کر بیٹھنا پڑتا ہے. اوپر یا نیچے سے ریاح کے اخراج سے کم ہوتی ہے. سینہ کی داہنی جانب درد، چہرہ انتہائی سرخ، زکام اور سانس انتہائی متعفن ہوتی ہے.

نوٹ:-ٹی بی کے مریض کی قوت حیات کو بحال کرنے کے لئے سنگونیریا200 استعمال کی جاتی ہے.

۔12 سنگونیریا مزاج کے لوگ چڑچڑے، غصہ ور، بخیل، کاروباری رجحان، کم گو ہوتے ہیں. پیٹ بڑھا ہوا. باقی جسم سوکھا ہوتا ہے. چہرہ بہت ہی سرخ ہوتا ہے. ان لوگوں کو سڑی مرچ کہنا مناسب ہوگا. یہ سڑیل مزاج ہوتے ہیں. مذاق بہت کم کرتے ہیں.

سنگونیریا کی اہم دماغی اور جسمانی علامات بیان کرنے کے بعد کمی زیادتی بیان کرتا ہوں.

۔1 چھونے سے درد سر، آنکھ اور پستان زیادہ ہوتا ہے. زور سے دبانے سے سکون ملتا ہے. گھٹنوں کے بل کھڑے ہو کر سر کو زمین پر دبانے سے آرام ہوتا ہے.

۔2 حرکت سے تکلیف بڑھتی ہے. معمولی سا جھٹکا بھی تکلیف دے ہوتا ہے. حرکت سے کھانسی اور دیگر تکلیفات بھی بڑھتی ہیں. سر جلدی سے پھرانے سے، بستر میں کروٹ بدلنے سے، اچھلنے سے، کھانسنے سے، اور محنت کرنے سے تکلیفات بڑھتی ہیں.

۔3 کھانسی سر نیچا کرکے لیٹنے سے بڑھتی ہے. بائیں جانب لیٹنے سے تکلیفات کم ہوتی ہیں. داہنی طرف لیٹنے سے بڑھتی ہیں. اٹھ کر بیٹھنے اور ریاح کو خارج کرنے سے کھانسی کم ہوتی ہے.

۔4 اگر مریض کو بائی (جوڑوں) کا درد ہو تو بازو اوپر اٹھا نہیں سکتا مگر آگے پیچھے گھما سکتا ہے. یہ اس دوا کی بہت ہی اہم علامت ہے.

۔5 حقہ نوشی سے ہچکی پیدا ہوتی ہے. کھانا نہ کھانے سے درد سر زیادہ ہوتا ہے. قے سے درد سر کو آرام ہوتا ہے .

نوٹ:-اس دواء کے دائمی مریض میں شدید قسم کا درد سر موجود ہوتا ہے. درد سر طلوع آفتاب سے غروب آفتاب تک رہتا ہے. مریض جب صبح سو کر اٹھتا ہے تو درد سر کم ہوتا ہے. درد سر کو ٹھنڈی کھلی ہوا میں سکون ہوتا ہے. مگر کھانسی زیادہ ہو جاتی ہے.

۔6 زیادہ تر جسم کا داہنا حصہ ماؤف ہوتا ہے. خصوصاً حلق کی داہنی جانب شدید خشکی کی وجہ سے بولتے وقت درد اور آواز کا بیٹھنا.

۔7 ٹھنڈے مرطوب موسم میں تکلیفات بڑھتی ہیں.

۔8 تکلیفات نوبتی ہوتی ہیں. اکثر تکلیفات رات لیٹنے کے وقت ہوا کرتی ہیں.

18۔ یوپیٹوریم پرفولیٹم

(Eupatorium Perfoliatum 200)

" ہڈیوں کا شدید درد " اس دوا کی خاص ترین اور انفرادی علامت ہے. اس دوا کی آزمائش میں شروع سے آخر تک "پریشان کن ہڈیوں کا درد" ملتا ہے. تمام اعضاء اور ہڈیوں میں درد کے ساتھ آنکھوں کے گڑھوں کی ہڈیوں میں درد، کھانسی کے ساتھ سینہ میں پھوڑے کا سا درد ملتا ہے. تمام جسم کے اندر آرنیکا کی طرح چوٹ کا سا درد ہوتا ہے. اعضاء اور پیٹھ پر ایسا درد ہوتا ہے جیسے ہڈی ٹوٹ گئی ہوں. بازوں اور ٹانگوں میں درد، گوشت میں پھوڑے کا سا درد، ہڈیوں میں پھوڑے کا سا درد، بازوں اور کلائیوں میں ایسا درد جیسے وہ ٹوٹ گئی ہوں. ٹانگوں میں پھوڑے کا سا درد، اٹھتے وقت ٹانگوں میں سختی اور درد، پنڈلیوں میں ایسا درد جیسے وہ پیٹی گئی ہوں. ہڈیوں میں درد کی وجہ سے مریض کراہے. قصہ مختصر ہر وہ تکلیف جس کے ساتھ "ہڈی توڑ" درد موجود ہے، اس کی دواء یوپیٹوریم پرفولیٹم ہی ہو گی.

یہ درد ملیریا بخار، وبائی انفلوئنزہ، اور ڈینگی بخار میں ملتا ہے. ڈینگی فیور میں یہ دوا اکسیر اعظم ہے. اس مقام پر یہ بات یاد رکھیں کہ یہ ملیریا بخار عموماً ان لوگوں کو ہوتا ہے جن کی قوت مدافعت (قوت حیات) کمزور ہو۔ جیسا کہ بوڑھے، 10 سال سے چھوٹے بچے اور کمزور نوجوان.

بنیادی علامت کے بعد اب بالترتیب علامات کو ذکر کرتا ہوں.

۔1 ہڈیوں میں پریشان کن درد. درد کی نوعیت چوٹ کی سی اور پھوڑے کی طرح ہوتی ہے.

۔2 بخار، لرزہ اور سردی لگنا. چائنا کی طرح یہ بھی ملیریا قسم بخار ہے. اس لئے چائنا کے بعد اس کو ذکر کیا.

۔3 لرزہ اور بقیہ علامات کا صبح 8 بجے عروج پر ہونا. بعض کتابوں میں صبح 7 اور 9 بجے کے درمیان لکھا ہے. بہر حال یہ علامت یوپیٹوریم ملیریا قسم بخار کو باقی تمام ملیریا بخار سے ممتاز کرتی ہے.

آپ کو معلوم ہے کہ چائنا ملیریا بخار مغرب اور رات 2 بجے شدت اختیار کرتا ہے. ایپس ملیریا قسم بخار دن 3 بجے شروع ہوا کرتا ہے. جیلسیمیم ملیریا قسم بخار دن 5 سے 6 بجے تک اپنے عروج پر ہوتا ہے. نیٹرم میور دن 10 سے 11 بجے تک عروج پر ہوتا ہے.

۔3 بخار اور جاڑا کے درمیان صفراوی قے کا ہونا.

۔4 تمام تر اخراجات سے تکلیفات میں کمی جیسا کہ قے سے سکون محسوس کرنا، پسینہ سے بخار، تمام تکلیفات اور دردوں کا (سوا درد سر کے) کم ہونا، ہوا کے اخراج سے پیٹ میں بہتری محسوس کرنا. پیٹ کا درد اور سینہ کا درد قے کرنے سے کم ہوتا ہے. بات چیت کرنے سے بہتر محسوس کرتا ہے. اسی وجہ سے جب یہ "ہڈی توڑ بخار اور لرزہ" اپنے عروج پر جاتا ہے تو تمام اخراجات رک جاتے ہیں. پیاس ختم اور پسینہ آنا بند ہو جاتا ہے. اس وقت مریض اندرون جسم بہت زیادہ تکلیف محسوس کرتا ہے. اگر بخار شروع ہوتے ہی قے ہو جائے تو بخار اپنا دورانیہ جلد پورا کر کے اتر جاتا ہے.

۔5 صبح کے وقت لرزہ اور متلی ذرا سی حرکت سے بڑھتی ہے.

۔6 چائنا کی طرح مریض مکان کے اندر بہتر محسوس کرتا ہے. کھلی ہوا میں تکلیف پاتا ہے.

۔7 کیپسیکم کی طرح ٹھنڈے پانی کی شدید پیاس ہوتی ہے. مگر اس سے لرزہ اور صفراوی قے پیدا ہوتی ہے.

۔8 منہ کا ذائقہ کڑوا.

نوٹ :- ڈینگی وائرس کے ہزاروں مریضوں کو آج سے تقریباً 200 سال پہلے ڈاکٹر ہانیمن نے ہومیوپیتھک میڈیسن EUPATORIUM PERFOLIATUM سے صحت یاب کیا تھا. میرے پاس بھی جو ڈینگی کے مریض آتے ہیں تو میں ان کو یہ ہی دواء دیتا ہوں۔ الحمد للہ شفا ہوتی ہے۔ یہ دواء کراچی والوں کے لئے ساون کے موسم میں سب سے زیادہ مفید ہے۔ اس لئے کہ وہ سمندری تری والا علاقہ ہے۔ اس شہر میں ڈینگی بخار زیادہ ہوتا ہے۔ ایلوپیتھک ڈاکٹروں نے بلاوجہ ہی یہ شور مچایا ہوا کہ ڈینگی لاعلاج مرض ہے۔ میں آپ کو بتاتا ہوں کہ ڈینگی کا ہومیوپیتھک میں شرطیہ علاج موجود ہے۔

مچھر کے کاٹے کی اکثر دواء یوپیٹوریم یا چائنا آفیشل ہوتی ہے۔ جس کے ساتھ علامات مشابہ ہوں۔

19۔آئرس ورسی کولر

(Iris Versicolor 200)

اس دور میں ہر ایک کی زبان پر ہائی بی پی کا لفظ ہے. مریض کے بی پی کی معلومات ایک مخصوص آلہ سے کی جاتی ہے. ہائی بی پی کے ساتھ بخار کبھی نہیں ہوتا. اس میں عموماً گردن یا سر کی دائیں جانب درد ہوتا ہے. درد سر جب سر کو نیچے کی طرف جھکایا جاتا ہے تو درد سر زیادہ ہو جاتا ہے، یہ بہت اہم علامت ہے۔ پٹھوں میں کبھی کھنچاؤ بھی ہوا کرتا ہے۔ مریض کو گرمی بہت لگتی ہے. اسے سردی نہیں لگتی۔ ساتھ وہ بے چین بھی ہوتا ہے. اس صورت میں بی پی کو نارمل کرنے والی یہ واحد ہومیوپیتھک دوا ہے. جب بھی بی پی ہائی ہو تو 200 کی ایک خوراک کافی ہو گی.

اس دوا کا مزاج غدی عضلاتی ہے۔ یہ دوا دینے سے جسم میں صفراء اور گرمی کم ہوتی ہے۔ اس لئے بخار کے مریض کو یہ دوا نہیں دے سکتے۔ اس لئے کہ بخار کے مریض کو صفرا اور گرمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ آئرس گرمی کو کم کرتی ہے۔

اس دوا کا اثر معدہ جگر اور آنتوں پر سب سے نمایاں ہوتا ہے. جب کثرت صفرا کی وجہ سے شدید درد سر پیدا ہو. اس درد سر سے قے پیدا ہو تو آئرس دوا ہوا کرتی ہے.

نوٹ:- ہائی بی پی کی وجہ سے بہت دفعہ قے بھی ہو جایا کرتی ہے یا قے کا ڈر موجود ہوتا ہے. اس لئے میں نے آئرس کو قے آور ادویہ کی لسٹ میں شامل کیا ہے.

منہ سے تار دار لمبی تھوک کا ہونا اس دوا کا مخصوص نشان ہے۔

یہ بات خوب یاد رکھنا کہ ہائی بی پی دو قسم کے ہوتے ہیں ایک وہ جو جگر کی گرمی کی وجہ سے ہوتا ہے جس میں سر نیچے جھوکانے سے درد سر زیادہ ہوتا ہے اور ایک ڈپریشن و پریشانی سے ہوتا ہے جس میں درد سر کے ساتھ بوجھ اور تناؤ کا احساس ہوتا ہے۔ پہلی صورت میں آئرس اور دوسری صورت میں نیٹرم میور دواء ہو گی۔

اب آگے بخار اور زکام کی ادویہ بیان کی جاتی ہیں.

20۔اکونائٹ نیپلس

(Aconitum Napellus 200)

ہر وہ تکلیف، درد، بخار جو سرد خشک ہوا کے لگنے یا گرم سرد ہو جانے یا رطوبات کے رک جانے کے بعد انتہائی تیزی اور شدت کے ساتھ آئے جیسا کہ طوفان آتا ہے. اور بڑھتا جائے حتی کہ مریض کو اپنے کسی عضو کے خراب ہونے یا مر جانے کا خوف لاحق ہو جائے. مریض سردی، چھوا جانا، شور وغل، روشنی، کپڑا اتارنا، اور درد بالکل برداشت نہ کرے. مریض حد سے زیادہ بے چینی اور جانکنی سی حالت ہو جائے. ہر قسم کی غذا سے نفرت ہو. بے حد پیاس ہو. ہر چیز کا ذائقہ سوائے پانی کے کڑوا ہو. کھانسی اور چھینکیں بھی ہوں. چہرہ کبھی سرخ اور کبھی زرد ہو رہا ہو. مریض بزدل ہو جائے تو اس صورت حال میں سوائے اکونائٹ کے کوئی دوسری دوا کام نہ آئے گی. یہ اکونائٹ کی مکمل تصویر تھی.

اکونائٹ میں چند خاص باتیں ہیں!

۔1 اکونائٹ بخار، تکلیف اور درد صرف اس انسان کو ہوتا ہے جو دموی ہو. دموی سے مراد مضبوط جسم والا ہو. اس میں خون یعنی سرخ اجزاء کی کمی نہ ہو. اگر ایک ایسا انسان جسم میں بھس یعنی خون کی بہت کمی ہے تو اسے اکونائٹ بخار اور درد نہیں ہو سکتا.

۔2 اکونائٹ تکلیف ہمیشہ سرد خشک ہوا لگ جانے یا گرم سرد ہو جانے کے بعد یا یکدم پسینہ رک جانے کے بعد آیا کرتی ہیں. مثلا:- ایک دموی انسان صبح کے وقت جلدی سے اپنے بستر سے باہر نکلا، جسم گرم تھا. باہر سرد خشک ہوا چل رہی تھی. وہ واک کرنے لگا تو کچھ ہی دیر میں جسم میں سرد خشک ہوا کے جھونکوں کی وجہ سے بے حد پریشانی ہونے لگی یہ مغرب تک اپنے عروج تک پہنچ گئی. شدید سردی،، زکام، کھانسی، موت کا خوف، چہرہ سرخ ہونے لگا تو یہ ایکونائٹ کا مریض بن گیا.

اسی طرح ایک دموی انسان گھر آیا. اس کا جسم بہت گرم اور پسینہ میں لت پت تھا. اس نے جسم ٹھنڈا ہونے اور پسینہ خشک ہونے کا انتظار کئے بغیر ٹھنڈے پانی سے نہانا شروع کر دیا. نہانے کے دوران ہی بے حد پریشان اور درد سر شروع ہو گیا. نہانے کے بعد پسینہ آنا بند ہو گیا. درد سر تیزی اور شدت کے ساتھ بڑھنے لگا. وہ نا قابل برداشت ہو گیا، اس صورت میں انتہائی شدید بخار ہو سکتا ہے یا آنکھوں کی بینائی جا سکتی ہے یا اور کچھ بھی ہو سکتا ہے. تو اس صورت میں صرف اکونائٹ ہی کام آئے گی. اسے سادہ زبان میں گرم سرد ہو جانا کہتے ہیں. ہومیو میں یکدم پسینہ کا رک جانا کہتے ہیں. اس سے معلوم ہوا کہ موسم گرما میں بھی اکونائٹ حالت طاری ہو سکتی ہے.

۔3اکونائٹ کی ہر تکلیف، درد، اور بخار میں دو چیزیں ضرور ہوتی ہیں. ایک تیزی. دوسری شدت. اس لئے اکونائٹ کو "طوفان" بھی کہا گیا ہے. اگر کسی تکلیف میں تیزی اور شدت نہ ہو تو وہ اکونائٹ تکلیف ہرگز نہیں ہو سکتی. مثلا:- ایک انسان صبح صبح اٹھا. اس نے ٹھنڈا پانی پیا، شام تک گلے میں جلن اور ہلکی سردی لگنے لگی دوسری یا تیسری رات بخار، سردی، بے چینی، گلا خراب، زکام، کندھوں میں درد وغیرہ ہونے لگا تو یہ سب تکلفات اکونائٹ کی ہرگز نہیں ہو سکتیں. اس لئے کہ اکونائٹ کی ہر تکلیف تیزی اور شدت کے ساتھ اس طرح آتی ہیں کہ پہلے ہی دن عروج پر پہنچ جاتی ہیں.

۔4اکونائٹ کی ہر تکلیف میں مریض بے حد ذکی الحس ہوتا ہے. اس کا مطلب یہ ہے کہ اکونائٹ کی ہر تکلیف نا قابل برداشت اور بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے. بے چینی نا قابل برداشت، درد سر نا قابل برداشت، روشنی نا قابل برداشت، شور وغل نا قابل برداشت، زکام اور چھینکیں نا قابل برداشت، درد نا قابل برداشت، حرکت نا قابل برداشت، چھونا نا قابل برداشت، قے نا قابل برداشت، پیاس نا قابل برداشت. اگر کوئی مریض بخار میں صبر وشکر کے ساتھ لیٹا ہو، یا چار پانچ دنوں سے درد برداشت کر رہا ہو تو یہ اکونائٹ دوا کا مریض بالکل نہیں ہو سکتا.

نوٹ:- چائنا میں بھی شدید پیاس ہوتی ہے. مگر اس میں پانی کڑوا لگتا ہے. اکونائٹ میں پانی کے سوا ہر چیز کڑوی لگتی ہے.

۔5اکونائٹ کی تکلیفات اور بخار غروب آفتاب کے بعد سب سے زیادہ شدت اختیار کرتی ہیں. چائنا بخار بھی مغرب کے وقت شدت اختیار کرتا ہے. مگر چائنا میں اکونائٹ جیسی شدت، تیزی، موت کا خوف، اور ذکی الحس بالکل نہیں ہوتا. نیز چائنا بخار میں چلنے سے بے چینی کم ہوتی ہے. اکونائٹ میں چلنے سے بے چینی کم نہیں بلکہ زیادہ ہوتی ہے. دونوں بخار میں شدید پیاس ہوتی ہے. مگر چائنا میں پانی کا ذائقہ ضرور کڑوا ہوتا ہے. اکونائٹ بخار میں پانی کا ذائقہ بالکل کڑوا محسوس نہیں ہوتا. چائنا میں موت کا خوف بھی نہیں ہوتا.

۔6اکونائٹ بخار، درد اور تکلیف میں مریض بزدل ہو جاتا ہے اور اسے مرنے کا ڈر ضرور ہوتا ہے. اس ڈر کی وجہ اس تکلیف کی شدت اور تیزی ہے. اگر مریض کو بخار ہو اور موت کا خوف بالکل نہ ہو تو یہ بخار اکونائٹ نہیں ہو سکتا. بعض وقت موت کے خوف کی جگہ کسی عضو کے ضائع ہونے کا خوف بھی ہو سکتا ہے. یہ بھی موت کے خوف کے مترادف ہے.

۔7اکونائٹ بخار تپ لرزہ ہوتا ہے. اس میں اندرونی گرمی سے زیادہ بیرونی سردی ہوتی ہے. بیلاڈونا میں اندرونی گرمی بیرونی سردی سے زیادہ ہوا کرتی ہے.

21۔بیلاڈونا

(Belladona 200)

بیلاڈونا بخار میں چند اہم علامات موجود ہیں. میں ان کو نمبر وار بیان کرتا ہوں.

۔1 گرمی:- بیلاڈونا تکلیف، بخار، درد، اور ورم کے ساتھ تمام جسم میں سخت انتہائی گرمی ضرور بہ ضرور ہوتی ہے. مریض اندونی گرمی برداشت کرتا ہے اور نہ ہی بیرونی گرمی. جیسی گرمی بیلاڈونا میں ہے ویسی گرمی کسی دوسری بخار کی دوا میں موجود نہیں. جب معالج مریض کو ہاتھ لگاتا ہے تو اپنے پوروں میں گرمی محسوس کرتا ہے. اسی وجہ سے بیلاڈونا کا مریض شکنجبین پینا بہت پسند کرتا ہے. جب اس سے یہ سوال کیا جاتا ہے کہ گرمی زیادہ لگ رہی ہے یا سردی؟ تو وہ ہمیشہ یہ جواب دیتا ہے کہ گرمی زیادہ لگ رہی ہے. اس کی سانس گرم ہوتی ہے.

نوٹ:- بیلاڈونا کی ہر تکلیف کے ساتھ بخار کا مشاہدہ ہوا ہے.

۔2 تپکن:- بیلاڈونا کی ہر تکلیف کے ساتھ آگ جیسی جلن اور تپکن ضرور ہوتی ہے. اگر درد سر ہے تو سر کی نالیوں میں تپکن اس قدر ہوتی ہے کہ مریض کہتا ہے کہ جیسے آگ لگی ہے. اگر غدود یا گلا متاثر ہو تو اس میں بھی آگ جیسی تپکن ضرور ہو گی. اگر معدہ میں خرابی ہو تو ساتھ جلن ضرور ہو گی.

نوٹ:- ہیپر سلف کے بعد گلے کی بڑی دوا بیلاڈونا ہے. ہیپر سلف کا گلا زرد میلا ہوتا ہے. بیلاڈونا کا گلا سرخ ہوتا ہے.

۔3سرخی:۔بیلاڈونا کے مریض کے مختلف اعضاء اور ماؤف عضو میں آگ جیسی سرخی بھی ضرور ہوتی ہے۔ جیساکہ زبان کا انتہائی سرخ ہونا، گلے کا سرخ دھار ہونا، اگر دانے نکلیں تو ان کا بھی سرخ اور لال بخار جیسا ہونا، آنکھوں کا سرخ ہونا، چہرے کا سرخ ہونا، وغیرہ۔

اگر مریض زیادہ کمزور ہوجائے تو یہ سرخی سیاہی میں بدل جاتی ہے۔

۔4سوجن:۔بیلاڈونا کے مریض کا کوئی بھی عضو جب ماوف ہوتا ہے تو اس میں سوزش ضرور ہوتی ہے۔

۔5ذکی الحس:۔بیلاڈونا کا مریض روشنی، شوروغل، ہر قسم کی خوشبو اور بدبو، چھونے، جھٹکا لگنے، حرکت کرنے سے، بال کٹوانے یا ان کو ہاتھ لگانے سے اور ہر درد سے بہت زیادہ ذکی الحس اور نفرت کرنے والا ہوتا ہے۔ وہ ماؤف مقام کو ہاتھ نہیں لگانے دیتا، اور نہ ہی اپنی چارپائی کو حرکت دینے دیتا ہے۔ بیلاڈونا کو عام لوگوں سے زیادہ درد محسوس ہوتا ہے۔

نوٹ:۔برائی اونیا کا مریض بھی حرکت برداشت نہیں کرتا مگر وہ چھونے سے بالکل ذکی الحس نہیں ہوتا بلکہ دبوانا اور ماؤف مقام پر لیٹنا پسند کرتا ہے۔

۔5بیلاڈونا بخار اور درد رات 11 بجے سب سے زیادہ شدت اختیار کرتا ہے۔

۔6بیلاڈونا کے مریض کو اکثر ہذیان ہوتا ہے۔ یہ اس لئے کہ اس بخار میں خون کا زیادہ دباؤ سر کی طرف ہوتا ہے۔ جیسے بے چینی کی سب سے بڑی دوا اکونائٹ ہے ویسے ہومیوپیتھک میں ہذیان کی سب سے بڑی دوا بیلاڈونا ہے۔ ہذیان کا مطلب یہ ہے کہ جب بیلاڈونا کا بخار تیز ہوتا ہے تو وہ بیہودہ، بے تکی اور دوسروں کو ناراض کرنے والی باتیں ضرور کرتا ہے۔ اس لئے بیلاڈونا مریض کو بے صبر کہا گیا ہے۔

۔7بیلاڈونا بخار عموماً نہانے، سردی لگ جانے، لو لگنے، یا تھکاوٹ کے بعد ہوا کرتا ہے۔

۔8اس کی اکثر تکلیفات دائیں جانب میں ہوا کرتی ہیں۔ یہ سرد مزاج دوا ہے۔ مگر لو لگنے سے بھی بیلاڈونا بخار ہوسکتا ہے۔ لو لگنے کی سب سے بڑی دوا گلونائن ہے۔ پھر بیلاڈونا کا نام آتا ہے۔

۔9بیلاڈونا کا سب سے زیادہ اثر دماغ اور سر پر ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے اس دوا میں بہت سے درد سر پائے جاتے ہیں۔ اسی وجہ سے کینٹ نے کہا ہے کہ اگر سردی سر سے شروع ہو تو بیلاڈونا اور اگر پاؤں سے شروع ہو تو اکونائٹ دوا ہوگی۔

۔10بیلاڈونا کی تکلیفات اور درد اچانک سے آدباتے ہیں۔ کچھ دیر یا زیادہ دیر تک باقاعدہ رہنے کے بعد اچانک سے چلی جاتی ہیں۔ خصوصاً درد شکم۔

۔11بیلاڈونا کو پسینہ صرف ڈھکے ہوئے حصص پر آتا ہے۔

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ مریض میں ہمیشہ کے لئے بیلاڈونا بخار رہ جاتا ہے اور اس کا مزاج بھی بیلاڈونا بن جاتا ہے۔ یہ بہت ہی چڑچڑے ہوتے ہیں۔

22۔برائی اونیا البا

(Bryonia Alba 200)

میں نے برائی اونیا تکلیف کے مریض میں کچھ باتوں کا مشاہدہ کیا ہے۔ میں ان کو بالترتیب ذکر کرتا ہوں۔

۔1حرکت کرنے سے درد کا بڑھنا:۔

ہومیوپیتھک میں اس علامت پر برائی اونیا کو سب سے بڑی اور اول دوا تسلیم کیا گیا ہے۔ برائی اونیا کے جسم کا درد اور ماؤف مقام کا درد ہر قسم کی حرکت سے زیادہ ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ بولنے، چھینکنے، اور کھانے سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ وہ خاموش اور بلاحرکت رہنا پسند کرتا ہے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ جب ہم کسی بھی دوا کی بڑی علامت کا کسی مریض میں مشاہدہ کرتے ہیں تو اس دوا کی بقیہ اہم علامات کی تصدیق کے بغیر دوا دینا ناکامی کو دعوت دینے کے مترادف اور ہومیوپیتھک اصول کے سراسر خلاف ہے۔

۔2دبانے سے درد کا کم ہونا:۔

برائی اونیا کا مریض جسم دبوانا بہت پسند کرتا ہے۔ اکونائیٹ اور بیلاڈونا کی طرح چھونے سے ذکی الحس نہیں ہوتا۔ بلکہ وہ ماؤف جانب لیٹنا بھی پسند کرتا ہے۔ یعنی ذات الریہ اور ذات الجنب کا مریض ماؤف پھیپھڑوں کی جانب سونا پسند کرتا ہے۔ اگر سر یا کان میں کوئی زخم ہوا ہے تو وہ زخم والی جانب سونا پسند کرتا ہے۔

۔3سر سے پاؤں تک نمایاں خشکی کا ہونا:۔

برائی اونیا مریض کے تمام جسم، ہونٹوں، منہ، زبان، حلق، غذا کی نالی، اور آنتوں میں بہت زیادہ خشکی ہوتی ہے۔ سب سے زیادہ سر اور داڑھی میں خشکی ہوتی ہے۔ برائی اونیا کا منہ کبھی تر نہیں ہوسکتا بلکہ اگر وہ تھوکے گا تو اس کی تھوک بھی خشک ہوگی۔ اس کا پاخانہ بھی خشک ہی ہوگا۔ اگر کھانسی ہوگی تو وہ بھی خشک ہوگی۔ پیشاب بھی کم ہوگا۔ اس کا

مطلب یہ ہے کہ برائی اونیا میں رطوبات کی بہت کمی ہے۔ اسی وجہ سے برائی اونیا میں قبض ہوتی ہے۔ برائی اونیا کی پیاس میں بھی خاص بات ملتی ہے۔ وہ یہ کہ منہ میں شدید خشکی کے باوجود چائنا کی طرح جلدی جلدی بار بار پانی زیادہ مقدار میں پانی نہیں پیئے گا، اور نہ ہی آرسینک کی طرح تھوڑے تھوڑے وقفے سے گونٹ گونٹ پانی پئے گا۔ بلکہ لمبے وقفہ کے بعد زیادہ مقدار میں ٹھنڈا پانی پئے گا۔ یہ پانی اس کی تکلیفات میں کمی کا سبب بنے گا۔

۔4 برائی اونیا بنیادی طور پر سرد مزاج دوا ہے۔ نہانے اور سردی سے تکلیف کا شروع ہونا عام بات ہے۔ مریض صبح کے وقت ٹھنڈی ہوا سے ذکی الحس ہوتا ہے۔ صبح کے وقت چھینکیں اور زکام ہونا بھی عام بات ہے۔ جوڑوں اور اعضاء کے درد کو گرمی سے کچھ آرام ہوتا ہے۔ مگر ٹھنڈا پانی تکلیفات کو کم کرتا ہے۔ شائد اس لئے کہ اس کی خشکی میں کمی کا سبب بنتا ہے۔ معدہ کی تکلیفات موسم گرما میں بڑھتی ہیں۔ درد سر ٹھنڈی چیز لگانے سے کم ہوتا ہے۔ درد دانت گرم اشیاء پینے، کھانے اور گرم مکان میں زیادہ ہوتا ہے۔

اس مکمل بیان کا خلاصہ یہ ہے کہ گرمی کچھ تکلیفات کو کم اور کچھ کو زیادہ کرتی ہے۔ نیز یہ کالی کارب کی طرح دائیں جانب کی دوا ہے۔ کالی کارب، سیپیا، اور کونیم کی طرح سوئیاں چبنے کے سے درد بھی ہیں۔

۔5 دردوں کا رات 9 سے 1 بجے اور صبح 4 سے 7 بجے تک شدت اختیار کرنا۔

۔6 گرم کمرہ میں تکلیفات کا بڑھنا اور کھلی ہوا میں بہتر محسوس کرنا۔

۔7 برائی اونیا تکلیف، بخار، اور درد آہستہ آہستہ سے بڑھتے ہیں۔ اپنے عروج پر پہنچنے میں وقت لگاتے ہیں۔ وہ مسلسل ہوتے ہیں۔ اکونائٹ اور بیلاڈونا کی طرح شدید اور تیزی سے بڑھنے والے بالکل نہیں ہوتے اس لئے کہ برائی اونیا بنیادی طور پر ورم کی دوا ہے۔ یہ ورم ہمیشہ اندرونی جھلیوں، سفید ریشوں جوڑ بندوں اور اعصابی جھلیوں تک محدود ہے۔

برائی اونیا کا درد سر جسم میں موجود کسی ورم کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ وہ ورم کسی بھی مقام پر اور کسی بھی سبب سے ہو سکتا ہے مگر عموما چوٹ اور سردی سے ہوا کرتا ہے۔

۔8 زبان پر موٹی سفید تہہ اور تہہ کا درمیان سے پھٹا ہونا۔ اس کو چٹے دار زبان کہتے ہیں۔ جو جسم میں کسی ورم پر دلالت کرتی ہے۔ اگر ایک بار آپ برائی اونیا کی زبان کو دیکھ لیں تو بھول نہیں سکیں گے۔

9. صبح کے وقت الرجی (چھینکیں، زکام، گلے میں خراش اور آنکھ سے پانی بہنا)۔

نوٹ:۔ برائی اونیا کا شمار ورم کی اعلیٰ ترین ادویہ میں ہے۔

کیوں کہ برائی اونیا ہومیوپیتھک کی اعلیٰ ترین ادویہ میں سے ہے تو اس کو سمجھانے کے لئے اپنا پہلا کامیاب کیس ذکر کرنا مناسب سمجھتا ہوں۔

کیس:۔ ایک مریض عمر 27 سال۔ کچھ دن قبل دن کو کان میں کوئی کیڑا داخل ہوگیا۔ رات کو کان میں بھاری پن اور درد شروع ہوا۔ کیڑا بڑا تھا وہ کان میں چلنے لگا۔ تمام رات تکلیف رہی اور کان اندر سے زخمی ہوگیا۔ دن کو ایک ایلوپیتھک ڈاکٹر سے کیڑا نکلوا دیا۔ تیسرے دن رات کان میں سوزش اور خون آنا شروع ہوگیا۔ چوتھے دن بخار ہوگیا۔ ایک ایم بی بی ایس ایلوپیتھک ڈاکٹر سے 5 دن دوالی مگر آرام نہیں آیا۔ تنگ آکر اس نے جواب دے دیا۔ اس نے کہا کہ کان کا پردہ پھٹ گیا ہے۔ یہ لاعلاج ہے۔ میں عیادت کے لئے مریض کے پاس بیٹھا تھا۔ میں نے دیکھا کہ مریض کان کو دبانے کی کوشش کر رہا ہے۔ میں نے پوچھا کہ کس وقت یہ درد کان زیادہ ہوتا ہے؟ اس نے کہا کہ صبح ٹھیک تھا، دن کو کام لگا رہا تو درد زیادہ ہوگیا، اب زیادہ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ حرکت کرنے سے زیادہ ہوتا ہے۔ رات کو زیادہ ہوتا ہے۔ اس وقت رات کے 8 بجے تھے۔ میں مریض کو دیکھ رہا تھا کہ وہ ابھی حرکت کرنا پسند نہیں کر رہا اور آرام کرنا چاہتا تھا۔ میرے دل میں خیال آیا کہ اس کی دوا برائی اونیا ہے۔ ایک دبانے سے تکلیف کا کم ہونا، حرکت سے زیادہ ہونا، رات کو زیادہ ہونا۔ اللہ پر یقین رکھ کر دوا دے دی۔ برائی اونیا ون ایم کا ایک قطرہ اس کی زبان پر ڈال دیا۔ ایک گھنٹہ کے بعد کان میں ٹک ٹک کی آواز آنے لگی۔ مریض نے کہا کہ یہ آواز پہلے نہیں آئی تھی۔

میں اندر سے خوش ہوا کہ اللہ کے حکم سے دوا نے اپنا کام شروع کر دیا ہے۔ اب ان شاء اللہ شفاء ہوگی۔ میں نے مریض کو کچھ ہدایات دیں۔ کچھ دیر بعد اس سے پانی باہر آنے لگا۔ پھر صبح چار بجے شدید بخار ہوگیا جو تقریباً 7 بجے تک رہا۔ مریض پریشان ہوگیا اور کہا کہ پہلے تو صرف کان میں درد اور سوزش تھی اب بخار بھی ہوگیا ہے میں نے مریض کو سمجھایا کہ کان میں موجود ورم کو ٹھیک کرنے کے لئے بخار کا ہونا ضروری ہے۔ اسے سمجھ آگئی تمام دن کان بھاری رہا اور ہلکا بخار رہا۔ دوسری صبح پھر چار بجے شدید بخار اور بے چینی رہی۔ مگر اس دن کان پہلے سے بہت بہتر اور ہلکا محسوس ہو رہا ہے، اور بخار کی شدت بھی کم ہے۔ پھر مسلسل برائی اونیا 200 استعمال کرواتا رہا۔ آہستہ آہستہ بخار اور کان کی تکلیف کم ہوتی گئی۔ مریض 3 ہفتوں میں مکمل شفایاب ہوگیا۔ شکر الحمد للہ۔

23۔رسٹاکس

(Rhus Toxicodendron 200)

برائی اونیا کی طرح رسٹاکس کی سب سے بڑی، نمایاں ترین اور ممتاز علامت اس کی کمی زیادتی میں ہے۔ جیساکہ ہنیمن نے بیان کیا ہے۔ وہ ہے "حرکت سے تکلیف کا کم ہونا اور آرام سے بڑھنا" یہ برائی اونیا کے بالکل متضاد ہے۔ اسی وجہ سے میں رسٹاکس کی علامات میں سے کمی زیادتی کی علامات کو زیادہ اہمیت دیتا ہوں۔ اب میں کمی زیادتی کی علامات کو بالترتیب بیان کرتا ہوں۔

"۔1حرکت سے تکلیف کا کم ہونا اور آرام سے بڑھنا

یہ علامت جس طرح نمایاں طور پر رسٹاکس میں موجود ہے اور کسی دوا میں موجود ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ جب بھی کسی تکلیف، درد، بخار، ورم، زخم چوٹ وغیرہ کے ساتھ یہ مشاہدہ کرتے ہیں کہ مریض حرکت کرنا بہت زیادہ پسند کرتا ہے، اور اسے آرام کرنے سے زیادہ تکلیف ہوتی ہے تو ایک اچھے ذمہ دار سمجھدار معالج کے ذہن میں سب سے قبل رسٹاکس دوا آتی ہے۔ وہ اسباب مرض، مریض کی دماغی علامات اور کمی زیادتی کی باقی علامات پر توجہ کرنے کے بعد رسٹاکس دوا کو ہی منتخب کرے گا۔ اسے اولین سلیکشن اور پہلا انتخاب کہتے ہیں۔

اس کے ساتھ یہ بھی یاد رکھیں کہ حرکت کے آغاز پر تکلیف بڑھتی ہے پھر کم ہونے لگتی ہے۔

رسٹاکس کو سمجھانے کے لئے میں اپنا چھوٹا سا کیس ذکر کرتا ہوں۔ ایک دن صبح سے دوپہر 2 بجے تک مسلسل مطالعہ کرنے سے تھکاوٹ ہو گئی۔ بے چینی ہونے لگی۔ میں صوفہ پر بیٹھا تھا۔ دل کی دھڑکن بڑھنے لگی۔ جسم میں گرمی کا احساس ہونے لگا۔ میں اپنی اس حالت کو دیکھ کر سوچنے لگا کہ یہ کیا ہوا۔ پھر دل میں زبردست خواہش ہوئی کہ اٹھ کر چلا جائے۔ میں چلنے لگا۔ اس سے سکون محسوس ہونے لگا تو مجھے فوراً رسٹاکس یاد آئی۔ حرکت سے تکلیف کا کم ہونا اور آرام سے زیادہ ہونا۔ میں نے رسٹاکس 200 کا صرف ایک قطرہ زبان پر ٹپکایا تو 15 منٹ میں ہی بے چینی اور بقیہ علامات ختم ہو گئی۔ مجھے امید ہے کہ اس کیس سے آپ کو رسٹاکس کی سمجھ آگئی ہو گی۔

رسٹاکس کا دائمی مریض یہ جملہ ضرور کہتا ہے کہ "میں جب تک کام کرتا رہتا ہوں تو کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ جب کام نہیں کرتا تب تکلیفات ہوتیں ہیں خصوصاً رات کے وقت" یہ اس لئے کہ رات کا وقت آرام کا وقت ہوتا ہے۔ رسٹاکس کی آرام سے تکلیفات بڑھتیں ہیں۔

"۔2دبانے سے تکلیفات میں کمی"

مجھے یاد ہے کہ زندگی کا پہلا رسٹاکس کا جب میں کیس نوٹ کر رہا تھا تو اس نے کہا تھا کہ جب گلا درد کرتا ہے تو میں اسے کپڑے کے ساتھ باندھ دیتا ہوں۔ جب پیٹ درد کرتا ہے تو پیٹ پر کوئی چیز رکھ کر زمین پر الٹا لیٹ جاتا ہوں۔ مجھے اس کے اس بیان سے معلوم ہوا کہ رسٹاکس کی دبانے سے تکلیفات کم ہوتی ہیں۔

اس علامت میں رسٹاکس برائی اونیا کے ساتھ مشترک ہے۔ مگر پہلی علامت میں رسٹاکس برائی اونیا کے متضاد ہے۔

کولوسنتھ کی طرح رسٹاکس کا درد شکم دبانے اور پاخانہ کرنے سے کم ہوتا ہے۔ دونوں کے درد شکم کی نوعیت بھی ایک جیسی ہے۔ مگر دونوں میں فرق یہ ہے کہ رسٹاکس حرکت کو پسند کرتا ہے۔ کولوسنتھ کا مریض حرکت کو بالکل پسند نہیں کرتا۔

"۔3مرطوبیت اور سردی سے تکلیفات کا بڑھنا:-"

برساتی موسم میں، نہانے سے، کپڑے دھونے سے، بھیگ جانے سے، سردی لگنے سے، سمندری سفر سے، مرطوب جگہ لیٹنے سے رسٹاکس تکلیف بڑھتی ہے۔ بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان وجوہات سے رسٹاکس تکلیفات پیدا بھی ہو سکتی ہے۔

نیٹرم سلف اور رسٹاکس اس علامت میں مشترک ہیں مگر نیٹرم سلف کو اس علامت پر سب سے بڑی دوا مانا گیا ہے۔ اس مقام پر ڈلکامارہ کا ذکر کرنا بھی مناسب ہے۔ مرطوب موسم میں اس کی بھی تکلیفات بڑھتی ہیں۔ مگر ڈلکامارہ کا موسم خاص ہے۔ رات سرد، دن گرم۔ یہ وہ دن ہیں جب گرمی ختم ہو رہی ہو، سردی شروع ہو رہی ہو، رات سردی ہو اور دن گرم ہوں۔ اس ڈلکامارہ کا موسم کہتے ہیں۔ اس موسم میں ڈلکامارہ سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔

آپ یہ بات یاد رکھیں کہ مرطوب موسم اور سرد موسم میں فرق ہے۔ ساون کا مکمل موسم، اور بارش کا موسم مرطوب موسم ہوتا ہے۔ دسمبر کی خشک سردی کو سرد موسم کہتے ہیں۔ یہ فرق اس لئے بیان کیا ہے کہ کچھ ادویہ میں سردی سے تکلیفات بڑھتیں ہیں اور مرطوب موسم میں کم ہوتی ہیں۔ جیساکہ کاسٹیکم کی مرطوب موسم میں تکلیفات کم ہوتی ہیں۔ سردی سے بڑھتی ہیں۔

اس تمام بیان سے آپ کو معلوم ہو چکا ہو گا کہ سورج کی عدم موجودگی رسٹاکس کی تکلیفات کو بڑھا دیتی ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ رسٹاکس دوا جس پودے سے بنی ہے وہ پودا رات کے وقت اور برساتی موسم میں زیادہ زہریلا ہو جاتا ہے۔

"۔4 گرمی اور سینکنے سے تکلیفات کا کم ہونا۔:"

اس علامت پر سب سے بڑی دواء مگنیشیا فاس ہے۔ گرمی اور سینکنے سے تکلیفات کا بھاری مقدار میں کم ہونا مگنیشیا فاس میں سب سے زیادہ نمایاں ہیں۔ یہ بات رسٹاکس میں بھی موجود ہے۔ مگر اس قدر نمایاں نہیں جس قدر مگنیشیا فاس میں ہے۔ دونوں میں فرق یہ ہے کہ مگنیشیا فاس کو آرام کرنے سے آرام ہوتا ہے۔ رسٹاکس میں آرام کرنے سے تکلیف بڑھتی ہیں۔

رسٹاکس کی صرف جلدی تکلیفات موسم گرما میں، بستر کی گرمی سے، اور سینکنے سے بڑھتی ہیں۔ بقیہ تمام تکلیفات کم ہوتی ہیں۔

5۔ صبح 5 بجے اور رات 5 بجے تکلیفات کا بڑھنا، دن 11 بجے تکلیفات کا بڑھنا، رات کے وقت، صبح سورج طلوع ہونے سے قبل، اور شام سورج غروب ہونے سے قبل تکلیفات کا بڑھنا۔: "آپ اس علامت کو اس طرح بھی بیان کر سکتے ہیں کہ صبح 5 بجے کے بعد اور شام 5 بجے کے بعد تکلیفات کا بڑھنا۔

ایک بچہ جس کو کافی مہینوں سے کھانسی کا مرض تھا۔ خون کا ٹسٹ کروانے سے معلوم ہوا کہ خون میں انفیکشن ہے۔ ایلوپیتھک سے کافی علاج کروانے اور بہت سی ہومیو دواسے کھانسی ختم نہیں ہو رہی تھی۔ میں نے زبان چیک کی تو وہ رسٹاکس میں مثلثی زبان تھی۔ کھانسی کے زیادہ ہونے کا وقت اور سبب پوچھا تو والد نے کہا کہ صبح صبح اور شام 5 بجے کے بعد زیادہ ہوتی ہے۔ رپیرٹری سے معلوم ہوا کہ رسٹاکس کی تکلیفات صبح 5 بجے اور شام 5 بجے زیادہ ہوتیں ہیں۔ اس لئے میں نے صرف 2 ہفتہ رسٹاکس 200 دی۔ اس سے کھانسی بالکل ختم ہو گئی۔ الحمد للہ۔

آپ کو معلوم ہے کہ صبح اور شام کا وقت ٹھنڈا ہوتا ہے۔ اس لئے ان دو وقتوں میں رسٹاکس تکلیفات زیادہ ہوتیں ہیں خصوصاً کھانسی اور غمگینی۔ رات کا وقت آرام کا وقت اور دن کا کام کاج کا ہوتا ہے۔ اس لئے رسٹاکس کی تکلیفات رات کو بڑھتیں ہیں۔

۔6 بند مکان میں بے چینی کا زیادہ ہونا اور کھلی ہوا میں بہتر محسوس کرنا۔ رسٹاکس اس علامت میں بھی برائی اونیا کے ساتھ مشترک ہے۔

۔7 بائیں جانب سونے سے دل کی تکلیف زیادہ ہوتی ہے۔

رسٹاکس کی کمی زیادتی کے وجوہات بیان کرنے کے بعد اب رسٹاکس کیفیت طاری ہونے کے مشہور اسباب بیان کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ ایک انسان کن کن وجوہات سے رسٹاکس کا مریض بن جاتا ہے۔

وہ یہ اسباب ہیں۔

۔1 چوٹ، زخم ہونے یا حادثہ سے،

بعد اوقات سوتے میں گردن کی نس چڑھ جاتی ہے۔ پنجابی میں اسے "کڑل پڑھ جانا" کہتے ہیں۔ اس کی دوا رسٹاکس 1M ہے۔

اس جگہ یہ بیان کرنا مناسب ہوگا کہ چوٹ، اور تھکاوٹ کے سبب میں رسٹاکس آرنیکا کی شریک ہے۔ اس لئے اگر چوٹ اور زخم کو بھرنے میں آرنیکا ناکام ہو تو رسٹاکس اکثر کامیاب ہوتی ہے۔ رسٹاکس اور آرنیکا کی تھکاوٹ میں فرق یہ ہے کہ آرنیکا کا مریض اپنے جسم میں حرارت اور توانائی کا فقدان محسوس کرتا، اور آرام کرنے سے آرام پاتا ہے۔ رسٹاکس کا مریض جسم میں گرمی اور خشکی محسوس کرتا، اور آرام سے درد بڑھتا ہے۔ نیز آرنیکا کا درد گرمی سے کم نہیں ہوتا۔

۔2 بھیگ جانے سے، نہانے سے، زیادہ دیر کپڑے دھونے سے، سرد ہوا کے لگ جانے سے، پانی میں کام کرنے سے،

۔3 تھکاوٹ سے:

جب بھی تھکاوٹ کے بعد جسم درد، پٹھوں میں لمبائی کی صورت میں درد یا ایسا درد سر جو چلتے رہنے سے کم ہو، بیٹھنے یا لیٹنے سے زیادہ ہو جائے، اس کی دواء رسٹاکس 1M ہی ہوتی ہے۔

۔4 کسی وزنی چیز کو اٹھانے سے،

۔5 غم اور صدمہ سے،

۔6 کسی بھی وجہ سے خون میں پراگندگی اور انفیکشن کے ہونے سے، یا پیدائشی طور پر خون میں پراگندگی سے

۔7 پسینہ کے یک دم رک جانے سے، یا کسی اور بھی سبب سے انسان رسٹاکس کا دائمی مریض بن سکتا ہے۔

رسٹاکس کی شروع (پیدائش کے اسباب) اور آخر والی علامات (کمی زیادتی کی وجوہات) کو بیان کرنے کے بعد درمیان والی علامات بیان کرتے ہیں۔ وہ دماغی علامات ہیں۔

کچھ جسمانی علامات ہیں۔

۔1 غمگینی، رات کے وقت غمگین خیالات، طبیعت میں غمگینی کا احساس۔

۔2 بے چینی۔ اکونائٹ، اور آرسینک کی طرح بے چین دوا ہے۔ مگر اس کی بے چینی ان دونوں سے کم ہے۔ نیز حرکت سے بھی بے چینی بہت کم ہوتی ہے۔ اگر تکلیفات بڑھ جائیں تو معمولی سا ہذیان بھی ہوا کرتا ہے۔

۔3 تنہائی پسند ہونا۔

۔4 زندگی سے سیری۔

۔5 باتونی پن۔

ایک رسٹاکس نے مجھ سے کہا تھا کہ میں جب تک باتیں کرتا رہتا ہوں درد سر کم ہوتا ہے۔ جب خاموش ہو جاتا ہوں تو زیادہ ہو جاتا ہے۔

۔6 دودھ کی خواہش اور گوشت سے نفرت۔

ایک کیس کی مجھے سمجھ نہیں آرہی تھی۔ وہ ان دو علامتوں سے حل ہوا تھا۔

۔7 زبان پر مثلثی نشان۔ زبان کی نوک سرخ چمکدار اور مثلثی ہوتی ہے۔ باقی تمام زبان پر سفید چمکدار تہہ ہوتی ہے۔ اس علامت سے میں نے بہت سے کیس حل کئے ہیں۔

۔8 زبان حلق اور پورے جسم میں خشکی کا احساس۔ یہ علامت بھی برائی اونیا کی طرح ہے مگر برائی اونیا کی خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ نیز وہ لمبے وقفہ کے بعد پانی پیتا ہے۔ رسٹاکس میں مسلسل پیاس ہوتی ہے۔ دونوں کو ٹھنڈا پانی پینا پسند ہوتا ہے۔ برائی اونیا کی ٹھنڈے پانی سے تکلیفات کم ہوتی ہے۔ رسٹاکس کی کم نہیں ہوتی۔

۔9 ورم:۔ برائی اونیا کی طرح رسٹاکس بھی ورم کی بہترین دوا ہے۔ مگر ورم میں دونوں علامات کی موجودگی میں ہی استعمال ہوں گی

۔10 پٹیشیا کے بعد آرسینک کی طرح رسٹاکس تپ محرکہ کی اعلیٰ ترین دواء ہے۔

رسٹاکس تپ محرکہ سمجھانے کے لئے ایک چھوٹا سا کیس ذکر کرتا ہوں۔ اگر آپ اسے یاد رکھیں گے تو رسٹاکس تپ محرکہ کو پہچاننا آسان ہوگا۔ کیس:۔ایک مریض کی کال آئی۔ اس نے کہا کہ 10 دن سے شدید بخار ہے۔ بہت سی ایلوپیتھک ادویہ کھانے سے بھی آرام نہیں آرہا۔ میں نے پوچھا کہ گرمی زیادہ لگتی ہے یا سردی؟ اس نے کہا کہ گرمی زیادہ لگتی ہے۔ پاؤں کے تلوں میں سینک نکل رہا ہے۔ میں نے پوچھا کہ زیادہ کس وقت بخار ہوتا ہے؟ اس نے کہا دن کو؟ وقت کیا؟ اس نے کہا 11،10 بجے۔ میں نے پوچھا کیسے ہوا؟ اس نے کہا تھکاوٹ سے۔ ریپرٹری میں چیک کرنے سے معلوم ہوا کہ دن 11 بجے رسٹاکس بخار شدت اختیار کرتا ہے۔ رسٹاکس 200 کی تین خوراکوں سے مکمل شفاء مل گئی۔ الحمدللہ۔

۔11 جلدی تکلیفات میں رسٹاکس نے سب سے زیادہ شہرت حاصل کی ہے۔ اس دوا میں ہر قسم کی جلدی تکلیفات موجود ہیں۔ میں نے ایک خاص بات دیکھیں ہے کہ رسٹاکس جلدی امراض ایلوپیتھک ادویہ سے کبھی بھی ٹھیک نہیں ہوسکتیں۔ عموماً پیدائشی طور پر سخت جلدی امراض میں گرفتار بچہ رسٹاکس سے شفایاب ہوتے ہیں۔

۔12 رسٹاکس بائیں جانب کی سرد مزاج دوا ہے۔ اس لئے رسٹاکس کے مریض کو بائیں جانب کا فالج بھی ہوسکتا ہے۔

عجیب بات: میں نے ہر کرانک مریض کی زبان پر رسٹاکس کی علامت دیکھی ہے۔ یہ رگوں میں کھنچاؤ، جسم میں خشکی، خون کی کمی، قدرتی حرارت غریزی کی کمی، اور تھکاوٹ کی دلیل ہے۔

دوسری عجیب بات یہ ہے کہ جب ہم کسی کران مریض کا علاج شروع کرتے ہیں، اس کے جسم پر موجود مرضیاتی کیفیات کا تہہ بر تہہ اور لہر بر لہر کا علاج کرتے جاتے ہیں تو جب رسٹاکس کی مرضیاتی کیفیت کی باری آتی ہے تو وہ بہت ضدی اور نہ ٹھیک ہونے والی تہہ ہوتی ہے۔ بہت تنگ کرتی ہے۔ چالیس دن بعد رسٹاکس 1M کی ڈوز کافی نہیں ہوتی ہے۔ میں نے اس کا حل نکالیا ہے۔ آپ 7,7 دن بعد رسٹاکس 1M کی ایک ایک ڈوز دیں۔ دو ماہ تک۔ ان شاء اللہ رسٹاکس کی تہہ بھی ختم ہو جائے گی۔ میں نے اس پر بہت غور و فکر کیا ہے کہ رسٹاکس کیفیت کے پیچھے خون کی کمی ہے یا خون کا انفیکشن ہے یا نسوں کا کھنچاؤ ہے یا بیماری کی بہت زیادہ فکر کہ مجھے کیا ہے، یا کوئی اور بڑی وجہ ہے، اس لئے رسٹاکس کیفیت جلد ٹھیک نہیں ہوتی۔

24۔ بپٹیشیا ٹنک ٹورا

(baptisia tinctoria 200)

اس دوا کی آزمائش میں شروع سے آخر تک مسلسل تپ محرکہ کی علامات پائی جاتی ہے۔اس لئے ہومیوپیتھک میں تپ محرکہ کی شفایابی میں سب سے زیادہ شہرت پائی ہے۔مگر آپ جانتے ہیں کہ صرف تپ محرکہ پر بپٹیشیا یا کوئی دوسری دوا اس وقت تک نہیں دے سکتے جب تک اس دوا کی بقیہ علامات میں مطابقت نہ ہو۔اس لئے میں بپٹیشیا کی خاص علامات کو ذکر کرتا ہوں۔

۔1 تپ محرکہ:-

اس دوا کی سب سے بڑی علامت تپ محرکہ ہی ہے۔اس علامت کے بغیر یہ دوا استعمال نہیں کر سکتے۔تپ محرکہ سے مراد مسلسل گرمی والا بخار۔رسٹاکس، آرسینک اور پائروجینم بھی عموماً تپ محرکہ میں اپنی اپنی علامات کی موجودگی پر استعمال ہوتیں ہیں۔

بپٹیشیا عام بخاروں رسٹاکس اور آرسینک کی طرح استعمال نہیں ہوتی۔

تپ محرکہ کی طرح وبائی نزلہ میں بھی شہرت حاصل کی ہے۔

۔2 زبان کا لکڑی یا چمڑے کی طرح خشک اور زخمی ہونا۔پہلے پہلے زبان دائیں جانب سے زرد ہو جاتی ہے۔پھر اس پر دانے بنتے ہیں۔پھر وہ زخمی ہو جاتی ہے۔زبان کی دائیں جانب زیادہ متاثر ہوتی ہے۔آپ اگر ایک مرتبہ بپٹیشیا مریض کی زبان کو دیکھ لیں گے تو کبھی بھول نہ پائیں گے۔زبان کے ساتھ حلق بھی دائیں جانب سے جلنے لگتا ہے۔منہ سے مردار کی سی بو آتی ہے۔

میں اکثر زبان دیکھ کر ہی بپٹیشیا کا انتخاب کر دیا کرتا ہوں بشرطیکہ بقیہ علامات میں بھی مطابقت ہو۔

۔3 غنودگی:-بپٹیشیا جیسی غنودگی کسی دوسرے بخار میں نہیں ہے۔ہومیوپیتھک میں اس مسلسل غنودگی کو بپٹیشیا کا خاص نشان مانا گیا ہے۔مریض جواب دیتے دیتے سو جاتا ہے۔بپٹیشیا کی ہر تکلیف کے ساتھ غنودگی ضرور ہوتی ہے۔

۔4 دست سے سڑے ہوئے گوشت یا مردار کی سی گندی تیز بدبو۔دست کبھی پتلے، کبھی لیئی کے سے، اور کبھی پھٹے پھٹے ہوتے ہیں۔ان کا رنگ کبھی سلیٹی، کبھی مٹیالا اور کبھی سیاہ ہوتا ہے۔پیشاب بھی گہرے رنگ کا بدبودار ہوتا ہے۔آپ کو بپٹیشیا کے منہ، پاخانہ اور پیشاب کی بدبو سے معلوم ہو گیا ہو گا کہ بپٹیشیا انتہائی متعفن تپ محرکہ ہے۔اس کی تمام رطوبات متعفن ہوتی ہیں۔اس لئے بپٹیشیا عفونتی بخار بھی ہے۔

۔5 دماغی، پراگندگی، پریشانی اور کمزوری کی وجہ سے سوچنے کی رغبت اور طاقت کا نہ ہونا۔

۔6 چہرے پر گرمی اور سرخی کے ساتھ وحشت اور سیاہی معلوم ہو۔

۔7 حلق کی دائیں جانب سڑن کا احساس۔میں نے اس علامت کو بپٹیشیا کے تین مریضوں میں دیکھا ہے۔

۔8 بے چینی کی وجہ سے ایک جگہ چپ چاپ نہ سو سکے بلکہ ہر وقت حرکت کرتا رہے۔

25۔ پائروجینم

(Pyrogenium 200)

پائروجینم نے عفونتی بخار میں سب سے زیادہ شہرت حاصل کی ہے۔عفونتی بخار سے مراد وہ بخار جس میں بہت ہی زیادہ بدبو، گندگی اور سڑاند ہوں۔

تعفن اس دوا کا جزاعظم ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ دوا گائے کے سڑے ہوئے بدبودار گوشت کے زہریلے پانی سے بنی ہے۔

آئیں اس دوا کی خاص خاص علامات بتاتا ہوں۔

۔1 رسٹاکس اور بپٹیشیا کی طرح پائیروجینم کا بخار تپ محرکہ ہوتا ہے۔مگر رسٹاکس کی طرح پاؤں کے تلوں سے سینک نکلنے کا احساس، اور بپٹیشیا کی طرح غنودگی نہیں ہے۔

میں نے رسٹاکس بپٹیشیا اور پائروجینم کو ایک ساتھ اس لئے ذکر کیا ہے کہ ان تینوں نے تپ محرکہ میں شہرت حاصل کی ہے۔

۔2 درجہ حرارت کا نبض کی رفتار سے بہت زیادہ ہونا، بعض دفع 107 تک بھی پہنچ جاتی ہے۔ہومیوپیتھک میں درجہ حرارت کی تیزی کو بھی بہت اہمیت دی گئی ہے۔

۔3 کھانسی اور دل کی دھڑکن کے سوار سٹاکس کی طرح حرکت سے تمام تر تکلیفات کم ہوتی ہیں۔ کھانسی اور دل کی دھڑکن آرام کرنے سے کم ہوتی ہے۔

۔4 رسٹاکس کی طرح گرمی اور کھلی ہوا سے بھی تکلیفات کم ہوتی ہیں۔

۔5 تعفن اور تیز بدبو اس دوا کا جزء اعظم ہے۔ مریض کی سانس، پاخانہ، پیشاب، پسینہ، زخمی جگہ، اور جسم سے مردار کی سی بدبو آتی ہے۔ پائروجینم کا تعفن بپٹیشیا سے زیادہ ہوتا ہے۔

۔6 خون میں سمیت اور زہر کا ہونا۔

یہ دوا ہمیشہ اس وقت استعمال ہوتی ہے جب خون میں زہر اور جراثیم کا اثر موجود ہے۔ ایک مریضہ زچگی کے بعد مسلسل دو سال سے بیمار تھی۔ ایلوپیتھک نے دق الامعار کی مریضہ قرار دے کر چھوڑ دیا تھا۔ وہ پائروجینم سے شفایاب ہوئی تھی۔ مریض میں وضع حمل کے بعد سمیت کا اثر باقی رہ گیا تھا۔

نوٹ:۔تپ محرکہ کی تین مشہور ادویہ کے بعد اب تپ لرزہ اور ملیریا بخاروں کا بیان شروع کرتا ہوں۔ اللہ قبول فرمائے۔

26۔ڈلکامارہ

(Dulcamara 200)

اس دوا کی تکلیفات، درد اور بخار ایک خاص موسم میں ہی عموماً ہوا کرتی ہیں۔ جب موسم گرما ختم ہو رہا ہو۔ سردی شروع ہو رہی ہو۔ راتیں ٹھنڈی ہوں۔ دن گرم ہوں۔ یہ دن ڈلکامارہ کے دن ہیں۔ ان دنوں میں سردی لگ جانے سے ہونے والا درد، بخار سردی ڈلکامارہ کی ہوا کرتی ہے۔

یہ سرد مزاج دواء ہے۔ سردی، مرطوبیت، بارش، مرطوب زمین پر لیٹنے، بارش میں بھیگنے سے ڈلکامارہ تپ لرزہ ہوا کرتا ہے۔ مریض کو گرمی سے زیادہ سردی لگتی ہے۔ وہ سردی اور مرطوبیت سے ذکی الحس ہوتا ہے۔

اکونائٹ کی طرح ہر قسم کی غذا سے نفرت اور شدید پیاس ہوتی ہے۔ مگر اکونائٹ کی شدت اور تیزی اس دوا میں نہیں ہے۔

یہ دوا رسٹاکس کے ساتھ بہت مشابہت رکھتی ہے اس طرح کہ دونوں کی آرام کرنے سے زیادہ تر تکلیفات بڑھتی ہیں، اور حرکت سے کم ہوتی ہیں۔ نیز سردی اور مرطوبیت سے بھی بڑھتی ہیں۔ گرمی سے کم ہوتیں ہیں۔ رات کے وقت تکلیفات بڑھتی ہیں۔ دونوں میں فرق یہ ہے کہ ڈلکامارہ میں رسٹاکس جیسی جسم میں گرمی اور پاؤں میں آگ نکلنے کا احساس نہیں ہے۔ نیز دبانے سے تکلیفات میں کمی بھی نہیں آتی۔ رسٹاکس تپ محرکہ ہے۔ ڈلکامارہ تپ لرزہ ہے۔ نیز رسٹاکس تپ محرکہ دن 11 بجے عروج پر ہوتا ہے۔ ڈلکامارہ میں یہ بات نہیں ہے۔

27۔چائنا

(China Officinalis 200)

یہ ہومیوپیتھک کی سب سے پہلی دوا ہے۔ جو سنکونا سے ہینمن نے بنائی تھی۔ یہ ملیریا بخار کی سب سے اعلی دوا ہے۔ جس طرح ایلوپیتھک میں کونین کثرت سے استعمال ہوتی ہے اسی طرح ہومیوپیتھک میں چائنا استعمال ہوتی ہے۔ یہ کونین کا نعم البدل ہے۔

سب سے پہلے یہ بیان کروں گا کہ چائنا ملیریا بخار کیسے ہوتا ہے۔ میں اپنے مشاہدہ کی بنیاد پر کچھ معروف اسباب کا ذکر کرتا ہے۔

۔1 سردی لگنے سے

۔2 نہانے سے

۔3 بھیگنے سے

۔4 کثرت جماع سے

۔5 مشت زنی سے

۔5 زیادہ دودھ پلانے سے

.6 زیادہ مقدار میں سیلان الرحم ہونے سے

۔7خون کے ضائع ہونے سے وغیرہ اسباب سے چائنا ملیریا بخار ہو جاتا ہے۔

اب بیان کرتا ہوں کہ چائنا بخار میں خاص باتیں کیا ہیں:-

۔1 پیٹیشیا،آرسینک اور رسٹاکس کی طرح چائنا بخار تپ محرکہ نہیں بلکہ نیٹرم سلف،یوپیٹوریم پر، جیلسیمینم،اور کیپسیکم کی طرح ملیریا قسم کا بخار ہوتا ہے۔اس کو تپ لرزہ بھی کہہ سکتے ہیں۔ملیریا بخار سے مراد وہ بخار ہے جو خون میں پانی کی مقدار زیادہ ہو جانے سے کسی مخصوص وقت میں تپ لرزہ والا بخار ہوتا ہے۔

اگر چائنا ملیریا بخار زیادہ دن تک جسم میں ٹھہر جائے تو نوبتی بن جاتا ہے۔نوبتی بخار سے مراد وہ بخار جو مقررہ وقت پر آئے۔چائنا نوبتی بخار ہر دوسرے دن،ہر چوتھے دن،ہر ساتویں دن اور ہر پندرویں دن آتا ہے۔

۔2 دماغی اور جسمانی طور پر شدید کمزور ہونا۔چائنا بخار کی یہ سب سے نمایاں علامت ہے۔مریض ہر قسم کی دماغی کوشش اور محنت سے نفرت کرتا ہے۔

۔3 بے حد چڑچڑاپن۔

۔4ہر چیز سے لاپرواہ اور سست۔

۔5 بیلاڈونا کی طرح ذکی الحس ہوتا ہے۔چھونے سے،روشنی سے،شور وغل سے نفرت کرتا ہے۔سونگنے کی طاقت تیز ہو جاتی ہے۔مگر بیلاڈونا کی شدید گرمی چائنا میں موجود نہیں۔

۔6اس بخار میں ایسی بے چینی ہوتی ہے جس میں مریض کا حرکت کرنے اور چلنے کو دل کرتا ہے۔اس سے بے چینی کم ہوتی ہے۔میں اس علامت کو بہت خاص سمجھتا ہوں۔

۔7 شدید پیاس ہوتی ہے۔پانی کا ذائقہ کڑوا محسوس ہوتا ہے۔یہ اس دوا کی کلیدی علامات ہے۔میں نے چائنا کا سب سے پہلا کیس اسی علامت کی مدد سے حل کیا تھا۔ تکلیف کوئی بھی ہو،اگر ساتھ میں پیاس اور پانی کا ذائقہ کڑوا ہو تو اس تکلیف کی دواء ہمیشہ چائنا ہو گی۔

۔8 بخار مغرب کے وقت اور رات 2 بجے اپنے عروج پر ہوتا ہے۔خصوصاً مغرب کے وقت پیاس کی شدت اور رات 2 بجے بے چینی کی شدت سے آنکھ کھل جانا۔اس علامت سے بھی بہت سے کیسوں میں مدد لی ہے۔

۔9 بھوک نہیں ہوتی،اگر کوئی چیز کھائے تو وہ گیس میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ریاح کے اخراج سے معدہ کی کسی تکلیف میں کمی نہیں ہوتی۔

۔10 اگر چائنا بخار میں مریض کو کھانسی لگے تو یہ کھانسی کھانے کے بعد،ہنسنے سے،بولنے سے،سر نیچا کر کے لیٹنے سے،نرخرے کو چھونے سے،ہوا کے جھونکے سے، رطوبات زندگی ضائع ہونے سے بڑھتی ہے۔

۔11 اگر چائنا ملیریا لرزہ بخار کے مریض کو دست لگ جائیں تو وہ بغیر درد کے،شدید کمزوری کرنے والی،پانی کے سے پتلے،زرد یا سیاہ رنگ کے،بدبودار ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی از خود بھی نکل جاتے ہیں۔

۔12 چہرہ اور جلد کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔

۔13 دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔سانس پھولتی ہے۔خصوصاً سیڑھیاں چڑنے سے۔

چائنا بخار کے تعارف (خاص دماغی اور جسمانی علامات کے بیان) کے بعد اب کمی زیادتی کے اسباب بیان کرتا ہوں۔

۔1 برائی اونیا اور رسٹاکس کو کھلی ہوا کی خواہش ہوتی ہے۔مگر چائنا مریض کو کھلی ہوا سے نفرت ہوتی ہے۔

۔2 دھڑکن،اور بے چینی حرکت کرنے اور چلنے سے کم ہوتی ہے۔آرام کرنے سے اعضاء کا درد بڑھتا،اور حرکت سے کم ہوتا ہے۔مگر چکر،دردسر،اور متلی حرکت سے زیادہ ہوتی ہے۔

آپ کو معلوم ہے کہ رسٹاکس کی ہر تکلیف حرکت سے کم اور برائی اونیا کی ہر تکلیف آرام سے کم ہوتی ہے۔

۔3 مریض کو پسینہ زیادہ آتا ہے۔پسینہ زیادہ آنے سے بخار کم نہیں ہوتا بلکہ کمزوری زیادہ ہوتی ہے۔تقریبا چائنا کے مریض سے جب بھی کوئی رطوبت نکلتی ہے تو کمزوری زیادہ ہوتی ہے۔اسی طرح پاخانہ کے درمیان اور بعد میں درد شکم زیادہ ہوتا ہے۔

۔4علامات ذرا سا چھونے سے بڑھتیں ہیں۔مگر زور سے دبانے سے کم ہوتی ہیں۔

۔5 مغرب کے وقت،رات 2 بجے،ہر دوسرے دن،ہر چوتھے دن،ہر ساتویں دن،چودھویں دن،چاند بڑھنے کے وقت،ہر تین ماہ بعد،ہر موسم خزاں میں بڑھتی ہیں۔ آرسینک کی طرح چائنا بخار بھی نوبتی ہو جایا کرتا ہے۔

۔6 یہ بنیادی طور پر سرد مزاج دوا ہے. آندھی، پانی، طوفانی اور مرطوب موسم میں تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں. سرد ہوا کا جھونکا تکلیفات کو زیادہ کرتا ہے. گرم مکان میں جانے اور آگ سینکنے سے کچھ آرام محسوس ہوتا ہے. مگر گرمی سے اسہال اور دھوپ سے درد سر زیادہ ہوتا ہے.

۔7 کھانا کھانے سے شکم میں بھاری پن ہوتا ہے. پانی پینے سے جاڑا بڑھتا ہے. گرم چیز پینے سے بد ہضمی ہوتی ہے. تمباکو نوشی سے علامات بڑھتی ہیں.

برائی اونیا اور رسٹاکس کی طرح اس دواء میں بھی کمی زیادتی کی علامات انتہائی اہمیت کی حامل ہیں.

اب چائنا دواء کے دائمی مریض کے بارے اہم باتیں بیان کرتا ہوں. وہ کتوں سے ڈرتا ہے، مسلسل انتہائی بدبودار پتلے سیاہ دستوں کا شکار ہوتا ہے. زبان سیاہ، ہر چیز سے لاپرواہ، شاعر، اور نامرد ہوتا ہے. دودھ اور قہوے سے نفرت کرتا ہے. وہ حساس اور بند ہوتا ہے.

نوٹ:۔ کسی بھی وجہ سے رطوبات زندگی ضائع ہو جائیں، بھوک کم ہو جائے، تو چائنا بہترین کام کرتی ہے. نیٹرم سلف کی طرح پتہ کے درد اور پتھری میں چائنا نمبر ون پر ہے. سرما میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی دوا چائنا آفیش، نیٹرم میور، اور ہیپر سلف ہے. میں جب بھی کسی پتلا پانی کا ساز کام دیکھوں جو دائیں جانب سے زیادہ بہتا ہو تو میرے ذھن میں سب سے پہلے چائنا ہی آتی ہے.

مین نے بہت سی عورتوں کے دودھ کی کمی کو پورا کرنے کے لئے چائنا 200 دواء دی ہے اور اچھے رزلٹ حاصل کئے ہیں۔

(Capsicum Annuum 200)

یوپیٹوریم کی طرح یہ بھی بنیادی طور پر "ملیریا" کی دوا ہے. پانی پینے سے اس کا لرزہ بھی زیادہ ہوتا ہے. اس مناسبت کی وجہ سے یوپیٹوریم کے بعد اس کا ذکر کیا.

میں سب سے قبل اس دوا کے انفرادی خاصہ کا ذکر کرتا ہوں. یہ دوا سرخ مرچ سے بنی ہے. مرچ کی جلن کو ہر ایک انسان جانتا ہے. اس لئے اس دوا میں مرچ جیسی جلن یا جلن دار درد ہے. چہرے پر جلن کا احساس، حلق میں جلن، تالو میں، منہ میں، مبرز میں جلن، پیشاب کرتے وقت جلن، مثانہ میں جلن اور اعضاء میں جلن اور جلن دار درد جیسے سرخ مرچ بکھری پڑی ہے. یہ جلن ٹھنڈا پانی پینے سے زیادہ ہوتی ہے. یہ دونوں باتیں یوپیٹوریم میں نہیں ہیں.

اس دوا کی مرکزی علامت بیان کرنے کے بعد اب اس ملیریا قسم بخار ہونے کی چند مشہور وجوہات کا ذکر کرتا ہوں. وہ یہ ہیں.

۔1 سردی لگنی سے.

۔2 نہانے سے

3. غم سے

۔4 گھر یا کسی کی شدید یاد ستانے سے، اس کو علالت یاد وطن کہا جاتا ہے.

۔5 اچانک پریشانی اور ڈر سے

کیپسیکم ملیریا بخار طاری ہونے کے اسباب کو ذکر کرنے کے بعد اب درمیان والی چیز کا ذکر کرتا ہوں. وہ کیپسیکم کنڈیشن ہے. یہ دماغی اور جسمانی علامات پر مشتمل ہے.

وہ یہ ہیں۔۔۔۔

1. بخار

۔2 لرزہ. اس دوا کا لرزہ بہت زیادہ ہوتا ہے. جیلسیمیم سے بھی زیادہ ہوتا ہے. جب بھی ہوا کا جھونکا آتا ہے تو پورے جسم پر ٹھنڈک کی لہر دوڑتی محسوس ہوتی ہے. کبھی کبھی شدید کپکپی بھی ہوتی ہے.

۔3 لرزہ کا دورانہ رات 7 سے دن 2 بجے تک ہے. 2 سے رات 7 بجے تک مریض یہ محسوس کرتا ہے کہ بخار اور لرزہ ختم ہو گیا ہے. اس دوران بھوک بھی لگ جاتی ہے. یہ اسی طرح ہی ہے جیسا کہ ایپس ملیریا بخار میں ہوتا ہے. مریض دن 12 سے 3 بجے تک یہ محسوس کرتا ہے کہ بخار ختم ہو گیا ہے. مگر جیسے ہی 3 بجتے ہیں پھر سے بخار اور لرزہ شروع ہو جاتا ہے.

۔4 شدید پیاس ہوتی ہے۔ جب بھی مریض پانی پیتا ہے تو لرزہ زیادہ ہو جاتا ہے۔ جب مریض پانی پیتا ہے تو جس جس جگہ سے پانی گزرتا جاتا ہے وہ وہ جگہ ٹھنڈی ہوتی جاتی ہے۔ پانی گزرتا محسوس ہوتا ہے۔ پاخانہ کرنے کے بعد بھی پیاس زیادہ لگتی ہے۔ ہاں جب بخار یعنی گرمی کا دورہ ہوتا ہے تو پیاس نہیں لگتی۔

۔5 شدید کمر درد۔ مریض کو سب سے زیادہ سردی کمر پر لگتی ہے۔ صبح کے وقت ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے کہ کمر ٹوٹ گئی ہے۔ جس طرح یوپیٹوریم ہڈی توڑ بخار ہے اسی طرح کیپسیکم کمر توڑ بخار ہے۔ کیپسیکم کے کمر کے سوا جو درد ہوتے ہیں وہ زیادہ نہیں ہوتے۔ دونوں ادویہ میں فرق بالکل واضع ہے۔ پہلی میں تمام ہڈیوں میں ناقابل برداشت درد ہوتا ہے۔ دوسری میں کمر کا درد ناقابل برداشت ہوتا ہے۔ صبح کے وقت اٹھا مشکل ہو جاتا ہے۔

۔6 درد سر جو حرکت کرنے، کھانسنے، کھانا کھانے، سر ہلانے، اور چلنے سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ یہ علامت برائی اونیا کی طرح ہے مگر برائی اونیا کے درد دبانے سے کم ہوتے ہے۔ اس دوا کے کم نہیں ہوتے۔ برائی اونیا کی تکلیفات ٹھنڈا پانی پینے سے کم ہوتی ہیں۔ اس کی زیادہ ہوتی ہیں۔ برائی اونیا کا مریض کھلی ہوا پسند کرتا ہے۔ اس کا مریض کھلی ہوا سے نفرت کرتا ہے۔ برائی اونیا کا مریض چھونے سے ذکی الحس نہیں ہوتا۔ اس کا مریض بیلاڈونا کی طرح چھونے سے ذکی الحس ہوتا ہے۔

۔7 خواس خمسہ کا ذکی الحس (تیز) ہو جانا۔ جس کی وجہ سے شور وغل، روشنی، اور چھونے سے نفرت ہوتی ہے۔ یہ علامت بیلاڈونا کی طرح ہے۔ مگر بیلاڈونا کا مریض ٹھنڈے پانی سے کیپسیکم کی طرح ذکی الحس نہیں ہوتا۔ بلکہ شکنجبین اس کی تکلیفات کو کم کرتی ہے۔

۔7 اکیلا اور خاموش رہنے کی خواہش۔

۔8 غمگینی

۔9 بخار اور لرزہ کے وقت بھوک نہیں لگتی۔ صرف دن 2 سے 7 بجے کے درمیان ہی لگتی ہے۔

۔10 صبح کے وقت کھانسی لگتی ہے۔ کھانسی بہت شدید ہوتی ہے۔ کھانس کھانس کر برا حال ہو جاتا ہے۔ گلا شدید درد کرتا ہے۔

۔11 زبان سفید ہوتی ہے۔ یہ سفیدی زبان کی دائیں جانب زیادہ ہوتی ہے۔

۔12 تیزابی چیزیں کھانے کی خواہش۔

۔13 گال سرخ۔

۔14 جسم کی مختلف جگہوں پر تنگی کا احساس جیسا کہ ناک، سینہ، مثانہ، پیشاب کی نالی، مقعد وغیرہ

دماغی اور جسمانی اہم علامات کو ذکر کرنے کے بعد اب کمی زیادتی کے اسباب کو ذکر کرتا ہوں۔

۔1 یہ انتہائی سرد مزاج دوا ہے۔ مریض سردی، کپڑا اتارنے سے، مرطوب موسم، موسم کی تبدیلی، اور ٹھنڈی ہوا سے بہت ذکی الحس ہوتا ہے۔ ہوا کا جھونکا پورے جسم پر سردی کا احساس پیدا کر دیتا ہے۔ ٹھنڈا پانی پینے سے لرزہ بڑھ جاتا ہے۔ ہومیوپیتھک میں کسی دوا میں اس طرح نمایاں یہ علامت نہیں ملتی ہے کہ ٹھنڈا پانی سے لرزہ زیادہ ہونا۔ گرمی اور گرمائش سے تکلیفات کم ہوتی ہیں۔

۔2 مریض ہر قسم کی حرکت اور محنت سے نفرت کرتا ہے۔ اس لئے کہ حرکت سے ہر قسم کی تکلیفات جیسا کہ درد سر، تھکاوٹ، دمہ، جاڑا زیادہ ہو جاتی ہیں۔ اکڑے ہوئے جوڑوں میں کڑکن زیادہ ہوتی ہے۔

۔3 چھونے سے تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں۔

۔4 کھلی ہوا سے نفرت ہوتی ہے۔

آخر میں اس دوا کو سمجھانے کے لئے ایک کیس ذکر کرتا ہوں۔

ایک مریضہ نے رات کو بادام زیادہ کھائے۔ صبح تین بجے اسے گرمی زیادہ لگنے لگی۔ شدید سردی کا موسم تھا۔ وہ صبح تین بجے اٹھی۔ گرمی کی شدت کم کرنے کے لئے اس نے نہانے کا ارادہ کیا۔ پانی بھی ٹھنڈا تھا۔ اس نے دن نکلنے کا انتظار کیا اور نہ ہی پانی گرم کرنے کی زحمت کی، اور ٹھنڈے پانی کے ساتھ ہی 3 بجے نہا لیا۔ اس دن ہی سردی لگنی شروع ہو گئی۔ سردی کے ساتھ کمر درد بھی شروع ہو گئی۔ تین دنوں میں سردی اور درد کمر نے شدت اختیار کر لی۔

ہر روز لرزہ غروب آفتاب کے بعد شام کا کھانا کھانے کے بعد شروع ہوتا تھا۔ وہ تقریبا 7 یا 7:30 بجے کھانا کھاتی تھی۔ کھانے کے بعد سردی زیادہ ہونا شروع ہوتی تھی۔ بہت دفعہ کپکپی بھی لگتی تھی۔ صبح کے وقت جب آنکھ کھلتی تو کمر میں ناقابل برداشت درد ہوتا تھا۔ اٹھنا مشکل ہوا کرتا تھا۔ درد کمر معمولی سی حرکت حتی کہ سانس لینے سے بھی زیادہ ہو جاتا تھا۔ صبح آدھا یا ایک گھنٹہ تک ساتھ شدید کھانسی اور کچھ گلے کا درد بھی ہوا کرتا تھا۔ چوتھے دن گھٹنوں کا درد بھی شروع ہو گیا۔ ہر روز صبح کے وقت منہ کا ذائقہ کڑوا ہوتا تھا۔ یہ صبح کی تمام تکلیفات کم ہوتی ہوتی دن 2 بجے تک کافی حد تک ختم ہو جاتی تھیں۔ 2 سے رات 7.8 بجے تک بھوک زیادہ لگتی تھی۔

صبح جاگنے کے بعد والا آدھا یا پورا گھنٹہ بہت مشکل گزرتا تھا۔ تمام تکلیفات زیادہ ہوا کرتی تھی۔ وہ کم ہوتی ہوتی دن 2 بجے تک کافی حد تک ختم ہو جاتی تھی۔ مطلب یہ ہے کہ تکلیفات کا دورانیہ رات 7 سے دن 2 بجے تک تھا۔ صبح اٹھنے کے وقت سب سے زیادہ شدت تھی۔

سب سے زیادہ سردی ان اعضاء پر لگتی تھی جن پر کپڑا نہیں ہوتا تھا۔ جیسے پاؤں ہاتھ، چہرا، ناک کی نوک وغیرہ۔ کپڑا اتارنا مشکل تھا۔ پاؤں اور کمر میں سب سے زیادہ سردی لگتی تھی۔

دوسرے دن سے پتلا زکام لگ گیا تھا۔ یہ ناک کے دائیں نتھنے سے زیادہ بہتا تھا۔ اس کی وجہ سے مریضہ شوں شوں کرتی رہتی تھی مگر زکام باہر نہیں آتا تھا۔ 5 دن کے بعد دائیں ہاتھ کا ہلکا ہلکا درد بھی شروع ہو گیا تھا۔ یہ درد زیادہ نہیں تھا۔ کام کرنے سے زیادہ ہوتا تھا۔ زبان کی نوک سرخ ہو گئی تھی۔ دائیں طرف اور آدھی پیچھے سے مکمل سفید تھی۔ اور بائیں طرف سے سرخ تھی۔

2 سے 8 بجے تک بھوک زیادہ لگتی تھی۔ تیزابی اشیاء اور گرم اشیاء کھانے کی شدید خواہش تھی۔ جیسے شوارمہ، برگر، بریانی، مونگ پھلی، اور بادام کھانے کو دل کر رہا تھا۔ یہ خواہش اس بخار کی وجہ سے آئی تھی۔ بخار سے پہلے نہ تھی۔

پیاس بہت لگتی تھی۔ مگر پانی بہت زیادہ ٹھنڈا لگتا تھا۔ جب بھی پانی پیتی تھی تو دانتوں کے بائیں اوپر والے تمام جبڑے میں درد شروع ہو جاتا تھا۔ پانی جسم کے جس جس حصہ میں جاتا تھا اس کا شدید احساس ہوتا تھا۔ اس سے سردی اور درد کمر زیادہ ہو جاتا تھا۔ ایک دن میں نصف کلو پانی پی سکتی تھی۔

تمام تکلیفات سے بڑی تکلیف درد کمر تھی۔ یہ 7 بجے کھانا کھانے کے بعد شروع ہوتی تھی اور سب سے زیادہ صبح کے وقت ہوا کرتی تھی۔ ہر قسم کی حرکت حتیٰ کہ سانس لینے سے بھی زیادہ ہوتا تھا۔

یہ مریضہ کیپسیکم 200 کی دو خوراکوں سے بالکل شفایاب ہو گئی تھی۔

نوٹ:۔ کیپسیکم ملیریا قسم بخار بھی صرف ان لوگوں کو ہوتا ہے جن کی قوت مدافعت کمزور ہو۔

29۔ ایپس ملیفیکا

(Apis Mellifica 200)

ہر دوا کی ایک مرکزی حیثیت ہوتی ہے۔ اس کے بارے جاننا سب سے پہلے ضروری ہوتا ہے۔ دوا کی مرکزی علامات کو جاننے سے اس دوا کے انتخاب میں سب سے زیادہ آسانی ہوتی ہے۔ یہ دوا شہد کی مکھی کے ڈنگ سے بنی ہے۔ انسان کو ڈنگ لگنے کے بعد جو جو علامات ظاہر ہوتی ہیں وہ ایپس ملیفیکا کی مرکزی علامات کا درجہ رکھتی ہیں۔ میں ان کو بالترتیب بیان کرتا ہوں۔

۔1 ڈنگ لگنے کا سا جلن دار درد جو بہت تیزی کے ساتھ زیادہ ہوتا جائے۔

ہومیوپیتھک میں یہ علامت اس دوا کی سب سے بڑی علامت مانی گئی ہے۔ اسے "ڈنگ لگنے کا سا درد" کے الفاظ سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ اگر زندگی میں آپ کو کبھی شہد کی مکھی نے ڈنگ مارا ہو تو آپ کو معلوم ہو گا کہ ڈنگ لگنے کا سا درد کیسا ہوتا ہے۔ اس کی جلن اور رفتار کیسی ہوتی ہے۔

۔2 جلن۔ ڈنگ لگنے کے بعد پہلے درد ہوتا ہے پھر جلن ہوتی ہے۔ یہ جلن ٹھنڈے پانی سے کم اور گرمی سے زیادہ ہوتی ہے۔

۔3 سرخی۔ ڈنگ کی جگہ سرخ ہو جاتی ہے۔

۔4 خشک۔ ڈنگ کی جگہ کچھ خشک بھی ہو جاتی ہے۔

۔5 سوجن۔ ڈنگ کی جگہ کچھ ہی دیر میں سوجنے لگتی ہے۔ یہ سوجن کچھ مدت رہنے کے بعد خود ہی ختم ہو جاتی ہے۔ وہ تیزی کے ساتھ بڑھتی ہے۔ آہستہ آہستہ سے کم ہوتی ہے۔

۔6 ڈنگ کی جگہ پر ورم اور استسقاء بھی ہو سکتا ہے مگر یہ بہت کم ہوتا ہے۔

۔7 وہ ڈنگ لگنے کا سا درد اور جلن گرمی اور گرم کمرے میں زیادہ ہوتا ہے۔ ٹھنڈک اور ٹھنڈے پانی سے کم ہوتا ہے۔ وہ چھونے سے ذکی الحس ہوتا ہے۔ اس کو جب بھی ہاتھ لگایا جاتا ہے تو درد زیادہ ہو جاتی ہے۔ مریض ماؤف مقام کو ہاتھ لگا سکتا ہے اور نہ ہی دبا سکتا ہے۔

نوٹ:۔ اسے تکلیف کی کمی زیادتی کے اسباب کہتے ہیں۔ ہومیوپیتھک میں ان اسباب کی بہت ہی زیادہ اہمیت ہے۔

۔8 جسم میں یکدم شدید کمزوری کا احساس۔ یہ اس لئے ہوتا ہے کہ مریض کا خون فوراً ماؤف مقام کی طرف چلا جاتا ہے۔ یہ کمزوری آرسینکم البم کے مشابہ ہے۔

۔9 دماغ میں ایک تحریک اور تیزی آنے سے مریض ذکی الحس اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ چیخ مار کر رونے کو دل کرتا ہے۔ یہ اس درد کی تیزی اور شدت کی وجہ سے ہوتا ہے۔

۔10 اگر زیادہ مکھیاں کاٹ لیں تو بخار ہو جاتا ہے۔ اس بخار کو "ایپس ملیفیکا ملیریا قسم بخار" کہتے ہیں۔ اس کی وضاحت آگے آئے گی۔

۔11 مریض زیادہ تکلیف رات کو محسوس کرتا ہے۔

یہ جو کچھ بھی ہو رہا ہے اس کو صرف 15 منٹ میں ہومیوپیتھی کی ایک نایاب دوا کا ایک قطرہ ریورس کر دے گا۔ وہ ہے (Apis Mellifica 200 " ہے۔ مریض کی تمام تر تکلیفات صرف ایک قطرہ سے ختم ہو جائیں گی۔

دوا کی مرکزی علامات کو بیان کرنے کے بعد اب ہم اس دوا کے مشہور مواقع استعمال بیان کرتے ہیں۔

۔1 اس دوا کا سب سے زیادہ استعمال مزاج اور جسمانی ساخت کے مطابق کیا جاتا ہے۔ دنیا میں لاتعداد انسان شہد کی مکھی جیسی صفات کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی جسمانی ساخت مکھی کی طرح گول، سخت اور خشک ہوتی ہے۔ عموماً درمیانے قد کے ہوتے ہیں یا چھوٹے قد کے ہوتے ہیں۔ وہ بے حد حاسد اور چڑچڑے، مطلبی، محنتی، شکی، بے چین، حساس، بند، باتونی، بدگمان، دھوکہ باز، اور میٹھی چھری ہوتے ہیں۔ میرے نزدیک " میٹھی چھری" کا لفظ ایپس لوگوں پر بدرجہ اتم صادق آتا ہے۔ وہ اپنا مطلب نکالنے کے لئے بہت ہی میٹھی میٹھی باتیں میٹھے میٹھے لہجہ کے ساتھ کرتے ہیں۔ وقت آنے پر نقصان دینے اور ٹانگ کھینچنے سے باز نہیں آتے۔ کسی کا راز سنبھال نہیں سکتے۔ ان کے پیٹ میں کوئی بات پچتی نہیں ہے۔ غصہ سے چیزیں توڑنے کی عادت ہوتی ہے۔ مگر مکھی کی طرح صرف اپنے گھر کے لئے محنت بھی بہت کرتے ہیں۔ کسی کی کامیابی، نعمت، اور تندرستی سے ایسے جلتے ہیں جیسا کہ ڈنگ لگنے کے بعد جلن ہوتی ہے۔ میرے نزدیک ہومیوپیتھک میں ایپس سے بڑی حسد کی دوسری کوئی دوا نہیں۔ اگرچہ یہ علامت دوسری کچھ ادویہ میں ہے مگر جیسا حسد ایپس میں ہے کسی دوسری دوا میں نہیں۔ اس لئے میں ہمیشہ سے " حسد " کو اس دوا کی انفرادی علامت مانتا ہوں۔ آپ ان کے لئے "حسد سے پھولا ہوا چہرا" بھی بول سکتے ہیں۔ مگر یہ دبلے بھی ہوا کرتے ہیں۔ ان انسانوں کی زیادہ تر تکلیفات جسم کی دائیں جانب ہوتی ہے، جیسا کہ حلق کی دائیں جانب جلن، دائیں جانب کا شیاٹیکا، پیٹ کی دائیں جانب درد، دائیں بازوں میں درد، وغیرہ۔ اکثر جگہوں میں خشکی اور تنگی کا احساس بھی ہو گا جیسا کہ منہ زبان اور حلق کا خشک ہونا۔ سینہ میں تنگی کا احساس۔ ان میں سے اکثر کو دن 3 بجے کے بعد بخار اور تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ یہ سرد مزاج ہوتے ہیں۔ موسم سرما زیادہ پسند کرتے ہیں۔ سردی سے بہت سی تکلیفات زیادہ بھی ہوتی ہیں۔ کچھ کم بھی ہوتی ہیں۔ ٹھنڈے پانی سے اکثر تکلیفات میں کمی ہی ہوتی ہے۔ جسم کی مختلف جگہوں جیسا کہ حلق، سینہ، مقعد، اور پیشاب کے مقام وغیرہ میں جلن بھی ہوتی ہے۔ جسم کی جس جگہ پر درد ہو گا وہ چھونے، دبانے اور گرمی سے زیادہ ہو گا، اور سردی، ٹھنڈے پانی سے کم ہوتے ہیں۔ صرف درد سر دبانے سے کم ہوتا ہے۔ کھلی ہوا پسند کرتے ہیں۔ پورے جسم میں " قبض " کی سی صورت ہوتی ہے۔ پسینہ کم، پیاس کم، بھوک کم، پتلا پاخانہ بھی زور لگانے کے بعد ہی نکلتا ہے، وہ بھی کم، پیشاب کم، حیض کم، وغیرہ۔ یہ لوگ دودھ پینا اور کھٹی چیزیں کھانا پسند کرتے، اور گوشت سے نفرت کرتے ہیں۔ یہ مذہبی ہوتے ہیں مگر دماغی کام کم ہی کرتے ہیں۔

۔2 نوبتی، تپ لرزہ ملیریا قسم بخار میں اس دوا کا استعمال ہوتا ہے۔ میں نے ایپس بخار میں سب سے خاص بات یہ نوٹ کی ہے کہ ہر روز دن 3 بجے ہی شروع ہوتا ہے۔ اس سے پہلے مریض میں اس کا بالکل بھی احساس نہیں ہوتا۔ مجھے زندگی میں ایک بار یہ بخار ہوا تھا۔ میں اس وقت ہومیو نہیں جانتا تھا۔ یہ ایک ہفتہ رہا تھا۔ پھر ایک ہفتہ کے علاج کے بعد ختم ہوا تھا۔ ہر روز صبح سے دن 12 بجے تک کم ہوتا ہوتا اس قدر کم ہو جاتا کہ میں محسوس کرتا کہ بخار اتر گیا ہے۔ تین گھنٹے بہت سکون کے گزرتے۔ مگر جیسے ہی 3 بجتے تو یہ تپ لرزہ پھر واپس شروع ہو جاتا۔ تین بجے شروع ہو کر مغرب تک عروج پر چلا جاتا۔ صبح کے وقت طبیعت کچھ ٹھیک ہوا کرتی تھی۔ آہستہ آہستہ کم ہوتے ہوتے دن 12 بجے تک ختم ہو کر پھر 3 بجے شروع ہو جاتا تھا۔ اس میں سردی بہت لگتی تھی۔ بے چینی اور چڑچڑا پن بھی بہت تھا۔ چادر لینے کو دل نہیں کرتا تھا۔ یہ موسم سرما میں نہانے کے بعد ہوا تھا۔ کافی دن ایلوپیتھک ادویہ کھانے کے بعد ٹھیک ہوا تھا۔ اگر ہومیو کے بارے معلوم ہوتا تو ایپس 200 کے ایک قطرہ سے ہی اللہ شفاء دے دیتا۔ میں نے بہت دفع ایپس کے بخار دیکھے ہیں۔ ان سب میں یہ ہی بات موجود تھی۔ امید ہے کہ آپ کو ایپس بخار سمجھ آگیا ہو گا۔ ہو گا۔ اب آگے بڑھتے ہیں۔

نوٹ:۔ ایپس بخار میں صرف دوران جاڑا پیاس ہوتی ہے۔ دوران بخار پیاس نہیں ہوتی۔ نیند گہری ہوتی ہے۔ درد سر ہوتا ہے۔ وہ دبانے سے کم ہوتا ہے۔ باقی تمام جگہ کے درد دبانے سے زیادہ ہوتے ہیں۔ کپکپی بھی ہوا کرتی ہے۔

.3 اس دوا نے "استقاء" میں بہت شہرت حاصل کی ہے۔ استقاء کا معنی کسی عضو میں پانی پڑ جانا۔ ایپس کو کالی کارب، فاسفورس، سیپیا، پلساٹیلا، اور ایپوسائنم کی طرح "استقاء" میں اولین درجہ حاصل ہے۔ مگر استقاء ایپوسائم کی انفرادی علامت ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جیسا زیادہ مقدار اور زیادہ جگہوں میں ایپوسائنم میں استقاء ہے، ویسا کسی دوسری دوا میں نہیں۔ یہ ایپوسائنم کی انفرادیت ہے۔

جس انسان کا مزاج ہی ایپس ہو اس کو عموماً آخری عمر میں جسم کے کسی حصہ میں عموماً گردوں میں استقاء ہو جایا کرتا ہے۔

چوٹ لگ جانے سے بھی دماغ میں استقاء ہو جایا کرتا ہے۔ اس لئے یہ سرسام (دماغ کے پردہ میں ورم) کی اعلیٰ ترین دوا ہے۔

۔4 زہر باد۔

یہ ایک جلدی مرض ہے۔ خون میں انفیکشن (پراگندگی) کی وجہ سے ہوتی ہے۔ پہلے سرخ رنگ کے چھوٹی سی جگہ پر دانے بنتے ہیں۔ خارش کرنے سے وہ اپنا دائرہ زیادہ کرتے جاتے ہیں۔ ان سے کریم کی طرح کا مادہ نکلتا ہے۔ یہ زہر باد ہے۔ رسٹاکس کی طرح اپیس بھی زہر باد میں کارآمد ثابت ہوئی ہے۔ دونوں میں فرق یہ ہے کہ رسٹاکس کا زہر باد جسم کی بائیں جانب سے دائیں جانب آتا ہے۔ اپیس کا دائیں سے بائیں کو جاتا ہے۔

۔5 ورم۔

بیلاڈونا، برائی اونیا، اور رسٹاکس کی طرح اپیس بھی ورم کی اعلیٰ ترین ادویہ میں سے ہیں۔ مگر آپ کو معلوم ہے کہ ان چاروں ادویہ کی کمی زیادتی کی وجوہات علیحدہ علیحدہ ہیں۔ یہ بات یاد رکھیں کہ ہر ورم کے ساتھ درد ضرور ہوتا ہے۔ اپیس کا ورم چھونے سے ذکی الحس، سردی اور ٹھنڈے پانی سے کم، گرمی سے زیادہ ہوتا ہے۔ بیلاڈونا کا ورم چھونے سے ذکی الحس ہوتا ہے۔ مگر وہ سردی سے زیادہ اور گرمی سے کم ہوتا ہے۔ نیز حرکت سے اور دبانے سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ برائی اونیا کا ورم حرکت سے زیادہ اور گرمی سے کم ہوتا ہے۔ وہ دبانے کم اور سردی سے زیادہ ہوتا ہے۔ رسٹاکس کا ورم دبانے سے کم ہوتا ہے۔ مگر آرام کرنے سے بڑھتا ہے۔ گرمی سے کم ہوتا ہے۔ اپیس کا ورم چھونے سے ذکی الحس، گرمی سے زیادہ، سردی سے کم، دبانے سے زیادہ ہوتا ہے۔ نیز اس میں ڈنگ کا سا درد ہوتا ہے جو دوسری کسی دواء میں نہیں۔ نیز ساتھ پیاس بھی نہیں ہوتا۔

ورم کی ادویہ میں مگنیشیا فاس بھی شامل کر لیں۔

اس مکمل بیان سے آپ کو معلوم ہو گیا ہوگا کہ صرف ورم دیکھ کر دوا نہیں دینی چاہئے بلکہ کمی زیادہ کو دیکھ کر دوا دینی چاہئے۔ نیز جسم کی بقیہ علامات کا لحاظ کرنا ضروری ہے۔

۔6 زیادہ شہد کی مکھیاں یا بھڑ ڈنگ مار جائیں اور اس سے بخار ہو جائے تو بھی استعمال کرنے سے صرف ایک ہی دن میں تمام تکلیفات ختم ہو جائیں گی۔

۔8 چھپاتی (تپھڑ) جو ٹھنڈا پانی لگانے سے کم اور رات کو زیادہ ہوں۔

تنبیہ :- یہ ان 8 مواقع کے سوا بھی ایک اچھا ہومیوڈاکٹر استعمال کر سکتا ہے۔ ہر وہ تکلیف جس کے ساتھ "ڈنگ لگنے کا سا درد" ہو اس کی دوا اپیس ہے۔

30۔ جیلسیمیم

(Gelsemium Sempervirens 200)

یہ دوا دماغ اور جسم کو مفلوج کر دیتی ہے۔ دماغ اور تمام عضلاتی نظام سست اور کاہل ہو جاتا ہے۔ ان میں شدید ترین کمزوری اور بھاری پن نمایاں ہوتا ہے۔ جس وجہ سے مریض اپنے اعضاء سے اپنی مرضی کے مطابق کام نہیں لے سکتا۔ مریض کی مفلوجی کیفیت مختلف اعضاء میں مختلف شکل میں نظر آتی ہے۔ یہ اس دوا کا مرکزی خیال تھا۔ میں اب اس دوا کو استعمال کرنے کا طریقہ کار بتاتا ہوں۔ یہ دواء عموماً دو طرح استعمال ہوتی ہے۔

۔1 یہ دوا بنیادی طور پر ملیریا قسم تپ لرزہ بخار کی دوا ہے۔ جیلیسیمیم بخار میں ایک ایسی علامت موجود ہے جو کسی دوسری دوا میں نہیں ہے۔ وہ یہ ہے کہ مریض کو جاڑا شام 5 سے 6 بجے کے درمیان سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ کبھی کبھی شدید کپکپی بھی ہوا کرتی ہے۔ بعض وقت ایسا لرزہ ہوتا کہ کہ مریض یہ خواہش کرتا ہے کہ اسے پکڑ لیا جائے تاکہ وہ حرکت نہ کر سکے۔ میں نے ہمیشہ اس علامت سے رہنمائی حاصل کر کے اس دوا کو استعمال کیا ہے۔

اس بخار میں دوسری اہم علامت یہ ہے کہ پیشاب اور پاخانہ کرنے سے بہت سی تکلیفات کم ہوتی ہیں جیسا کہ درد سر، چکر اور کمزوری پیشاب کرنے سے کم ہوتی ہے۔ درد شکم پاخانہ کرنے سے کم ہوتا ہے۔

اس بخار میں یہ تین علامات بھی بہت اہم ہیں۔ مریض خاموش، تنہا رہنا چاہتا ہے۔ وہ کسی کو اپنے پاس آنا بھی پسند نہیں کرتا۔ وہ کسی مجلس میں بھی جانا پسند نہیں کرتا بلکہ مجلس سے ڈر لگتا ہے۔ مریض لیٹے رہنا پسند کرتا ہے۔

چڑچڑا پن اور ذکی الحس ہونا بھی موجود ہے۔

بھوک پیاس نہیں ہوتی۔

لرزہ حرکت سے زیادہ ہوتا ہے۔

زبان اور پاخانہ چنبیلی کے زرد پھولوں کی طرح زرد سفیدی مائل ہوتا ہے۔

۔2اس دوا کا دوسرا بڑا استعمال مزاجی اور جسمانی ساخت کے مطابق ہوتا ہے. جیلسیمیم مزاج کے لوگوں کے بارے میں جو اہم باتیں میرے مشاہدہ میں آئی ہیں وہ ذکر کرتا ہوں. وہ یہ ہیں.

یہ دائیں جانب کی سرد مزاج دوا ہے.

مریض مجلس سے بہت ہی زیادہ ڈرتا ہے.

چڑچڑا ہوتا ہے.

خاموش طبع اور تنہائی پسند ہوتا ہے. مریض یہ بالکل پسند نہیں کرتا کہ کوئی اس کے پاس آئے یا بات کرے.

دن 5 بجے کے بعد دونوں رانوں میں اوپر کی جانب درد اور جسم میں سردی، کمزوری کا احساس ہوتا ہے.

حلق کی دائیں جانب عموماً خراب ہوتی ہے.

مریض دبلا کمزور یہوتا ہے. حقیقت میں مریض کے جسم میں مستقل جیلسیمیم ٹائیفائیڈ بخار ہوتا ہے. یہ ایسا ہی ہے جیسا کہ کچھ لوگوں میں ٹیشیا بخار مستقل موجود ہوتا ہے.

زبان زرد سفیدی مائل

بری خبر سے متاثر ہوتے ہیں.

مشت زنی اور جماع کے بعد شدید افسردگی اور کمزوری ہوتی ہے.

نوٹ:۔بری خبر سے پاخانہ آنے کی علامت سب سے زیادہ نمایاں طور پر بورکس میں ہے.

جیلسیمیم کے دو استعمال کو بیان کرنے کے بعد کمی زیادتی کی وجوہات بیان کرتا ہوں.

۔1حرکت سے بہت سی علامات زیادہ ہوتی ہیں. اس لئے مریض آرام سے لیٹنا پسند کرتا ہے. مگر دل کی تکلیف اور عضلات کا درد حرکت سے کم ہوتا ہے. نیز سر ہلانے سے سر کے بھاری پن کو آرام ہوتا ہے.

۔2یہ سرد مزاج دوا ہے. آندھی اور بارش سے تکلیف بڑھتی ہے. مریض کپڑا اوڑھنا پسند کرتا ہے. موسم کی تبدیلی سے تکلیفات بڑھتی ہیں. مرطوب موسم اور ٹھنڈے موسم میں تکلیف بڑھتی ہے. اگرچہ دوا بنیادی طور سرد مزاج ہے مگر کچھ تکلیفات موسم گرما اور گرمی سے زیادہ ہوتی ہیں جیسا کہ زکام اور سر درد گرمی سے زیادہ ہوتا ہے

۔3مریض کھلی ہوا پسند کرتا ہے. ٹھنڈی کھلی ہوا سے تکلیف کم ہوتی ہے.

۔4جذبات، اکساہٹ، اور بری خبر سے تکلیفات بڑھتی ہیں.

۔5اپنی بیماری اور نقصان کے بارے سوچنے سے تکلیفات بڑھتی ہیں.

۔6پیشاب اور پاخانہ کرنے سے تکلیفات کم ہوتی ہیں.

نوٹ:۔جیلسیمیم بخار عموماً ان لوگوں کو ہوتا ہے جن کا ردعمل کمزور ہوتا ہے.

31۔اگنیشیا امارہ

(ignatia amara 200)

اگر آپ انسانوں پر طاری ہونے والے "غم" کو جانتے ہیں تو آپ بہت آسانی سے "اگنیشیا" دوا کو سمجھ سکتے ہیں. غم کے بعد انسان کی سوچ، رویہ، جسم، اور احساسات کی جو تبدیلیاں واقع ہوتی ہے وہ سب "گنیشیا امارہ" کی علامات میں سے ہیں. مثلا: ایک نرم مزاج لڑکی کی والدہ کا انتقال ہوا. وہ اپنے کاموں میں مصروف تھی. اچانک اسے اپنی والدہ کے انتقال کی خبر ملی. اس خبر نے اس کے دل پر گہرا اثر کیا. اتنا گہرا اثر کیا جس کی وجہ سے دل مسلسل غم اور اس کی یاد میں ڈوب گیا. سردی اور بخار محسوس ہونے لگا. بھوک پیاس ختم ہو گی. لڑکی چپ چاپ رہنے لگی. تنہائی پسند کرنے لگی. سرد آہیں بھرنے لگی. اداس رہنے لگی، رونے لگی، کبھی گھور کر دیکھنے لگی. معدہ خراب رہنے لگا. گیس رہنے لگی. درد سر رہنے لگا. نیند بھی خراب ہو گئی. خواص خمسہ تیز ہو گئے. روشنی اور شور و غل سے نفرت ہونے لگی. کسی کا ہاتھ لگنا برا لگنے لگا تو اس طرح غم کی وجہ سے یہ لڑکی اگنیشیا کی مریضہ بن گئی. ان تمام تکلیفات سے اگنیشیا امارہ ہی بچا سکتی ہے.

اگنیشیا امارہ کی "ڈرگ پکچر" معلوم ہونے کے بعد اب میں اگنیشیا امارہ کی امتیازی علامات بیان کرتا ہوں. ان علامات کو جاننا بہت ضروری ہے تاکہ اگنیشیا کے مریض کو پہچاننا اور بقیہ مریض سے امتیاز کرنا آسان ہو سکے. وہ یہ علامات ہیں.

۔1 بخار محسوس کرنا.

میں نے جتنے بھی اگنیشیا کے مریض دیکھے ہیں ان سب نے یہ ضرور کہا ہے کہ ہمیں اندر بخار محسوس ہوتا ہے. یہ بخار مغرب کے وقت زیادہ ہوتا ہے. اس میں سردی زیادہ لگتی ہے. یہ تپ لرزہ ملیریا قسم کا ہوا کرتا ہے.

۔2 سرد آہیں بھرنا.

سرد آہیں بھرنا اور سسکیاں لینا بہت اہم علامت ہے. کسی کی یاد اور جدائی میں رونا اور سسکیاں لینا نارمل بات ہے.

۔3 خاموش طبع، تنہائی پسند، اور دوسرے کے پاس آنے سے نفرت.

۔4 غمگین.

آپ کو معلوم ہے کہ غم اگنیشیا کی مرکزی علامت ہے. یہ اس کی ہر تکلیف کے ساتھ موجود ہوتا ہے. یہ غم کسی بھی وجہ سے ہو سکتا ہے. یہ غم ہی اس دوا کا امتیازی نشان ہے. اگنیشیا امارہ کے لئے ایک خاص جملہ یاد رکھنا "ایسا شدید غم جیسے کوئی مر گیا ہو اور بول نہ سکنا، بس روئے جانا" یہ جملہ اگنیشیا امارہ کی حالت کو خوب بیان کرتا ہے۔

۔5 ہر چیز سے لاپرواہ.

۔6 دماغی کمزوری سے حافظہ کمزور ہونا.

۔7 جذبات انتہائی لطیف ہو جاتے ہیں. اس وجہ سے معمولی سا الزام اور تردید ناقابل برداشت ہوتا ہے.

۔8 حاسد مزاج ہونا.

۔9 خواص خمسہ کا تیز ہو جانا. اس وجہ سے روشنی اور شور و غل سے نفرت ہوتی ہے. دوسرے کا چھونا برداشت نہیں ہوتا.

۔10 سر کے بھاری پن کے ساتھ درد سر خصوصاً صبح کے وقت زیادہ ہو. یہ درد سر ایسا ہوتا کہ جیسے کوئی کیل سر کے آر پار ٹھوکی جا رہی ہو. درد والی کروٹ لیٹنے سے درد کم ہوتا ہے.

۔11 معدہ خراب رہتا ہے۔ گیس رہنا. دودھ اور گرم غذا کا بالکل موافق نہ آنا. گوشت سے نفرت کرنا. معدہ میں خالی پن کا احساس ہونا وغیرہ.

۔12 متضاد علامات کا ہونا.

اگنیشیا کے مریض میں بہت سی متضاد اور خلاف توقع علامات ملتی ہیں. کانوں میں مسلسل آوازیں آتی ہیں. موسیقی سے وہ کم ہوتی ہیں. بواسیر کو چلنے سے افاقہ ہوتا ہے. گلے کے درد کو سخت چیز نگلنے سے آرام ہوتا ہے. معدہ میں خالی پن کا احساس جس کو کھانے سے آرام نہیں ہوتا. کھانسنے سے کھانسی اور بڑھ جاتی ہے. چلنے کے دوران سیدھا کھڑا ہونے سے کھانسی بڑھ جاتی ہے. غم کی وجہ سے تشنجی ہنسی ہنستا ہے. نامردگی کے ساتھ شدید نفسانی خواہش ہوتی ہے. درد سر کو آگے جھکنے سے افاقہ ہوتا ہے. سردی کے درجہ میں پیاس اور بخار کی حالت میں پیاس نہیں ہوتی. آرام کرنے کے درمیان چہرے کا رنگ بدلتا ہے.

میں اس علامت کو بھی بہت زیادہ اہم سمجھتا ہوں. یہ علامت بہت عجیب، واضع اور منفرد ہے. یہ متضاد پن ہی اس دوا کا دوسرا امتیازی نشان ہے. اسی متضاد پن کی وجہ سے اگنیشیا ہسٹریا اور باؤ گولہ کی اعلیٰ ترین دوا ہے.

۔13 بعض وقت مریض کو تشنجی جھٹکے بھی لگتے ہیں.

۔14 اگنیشیا کے مریض کو عجیب قسم کی کھانسی بھی لگ سکتی ہے. حنجرہ میں سرسراہٹ سے کھانسی پیدا ہوتی ہے. کھانسے کے لیے بستر میں اٹھ کر بیٹھنا پڑتا ہے. جیسے جیسے مریض کھانستا ہے کھانسی بڑھتی جاتی ہے. مریض صرف اپنی قوت ارادی سے ہی کھانسی کم کر سکتا ہے. کھانسی سرد آہیں آنے اور لمبی سانس لینے سے کم ہوتی ہے. کھانسی چلتے چلتے رک جانے سے بڑھ جاتی ہے. کھانسی میں مریض کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اندر گندھک کا دھواں یا مٹی یا پرندہ کے بال کے سرسراہٹ ہو رہی ہے.

۔15 اگنیشیا کا مریض بند ہوتا ہے وہ اپنا غم دل ہی دل میں چھپا کر رکھتا ہے. دوسروں کو کم ہی بتاتا ہے.

۔16 متلون مزاج ہونا. مریض ابھی خوش و خرم اور خوش مزاج تھا تھوڑی دیر بعد ہی مریض اداس او مغموم ہو گیا. یہ علامت اس دوا میں بہت نمایاں ہے. اسی وجہ سے عموماً اسے اپنے فیصلہ پر اعتماد نہیں ہوتا۔

۔17 تسلی دینے سے بھی تسلی نہ ہونا.

اگنیشیا کی مکمل تصویر جاننے کے بعد اب کچھ کمی زیادتی کے اسباب کے بارے بیان کرتا ہوں.

1۔ یہ سرد مزاج دواء ہے۔ سردی کو بیرونی گرمی اور بستر کی گرمی سے بہت آرام ہوتا ہے۔ ہاں جب بخار کا دورہ آتا ہے تو بیرونی گرمی سے بے چینی ہوتی ہے۔ یہ علامت بھی اس دوا میں بہت اہم ہے۔

2۔ آرام سے آرام اور حرکت سے تکلیف ہوتی ہے۔ لیٹ جانے سے درد کم اور آرام ملتا ہے۔ نیز کروٹ بدلنے سے بھی آرام ملتا ہے۔ لیٹنے سے مبرز کی اور کئی ایک تکلیفات کم ہوتی ہیں۔ جھکنے سے، چلنے سے اور کھڑے ہونے سے علامات بڑھتی ہیں۔

3۔ درد والی جانب لیٹنے سے سکون ملتا اور درد کم ہوتا ہے۔ بغیر درد والی جانب لیٹنے سے درد سر بڑھ جاتا ہے۔ یہ بہت عجیب بات ہے۔ یہ علامت برائی اونیا میں بھی ہے۔ مگر اس دوا میں برائی اونیا سے زیادہ عجیب باتیں موجود ہیں۔

4۔ مریض چھونے سے ذکی الحس ہوتا ہے۔ کسی دوسرے کا ہاتھ لگانا اچھا نہیں لگتا۔ معمولی سے معمولی سا ہاتھ لگانے سے معدہ کا درد، رحم کی اینٹھن اور سر کا درد زیادہ ہوتا ہے۔ درد سر زور سے دباؤ سے کم ہوتا ہے۔

5۔ کھاتے وقت تکلیفات کم ہوتی ہیں۔ ڈکار لینے سے بھی کم ہوتی ہیں۔ خالی ابکائیوں کو کھانا کھانے سے آرام ملتا ہے۔

6۔ لمبی سانس لینے سے بہت سی تکلیفات کم ہوتی ہیں۔ یہ بھی اس دوا کی بہت ہی اہم علامت ہے۔ کھانسی لمبا سانس لینے سے کم ہوتی ہے۔ سینے کا درد بھی لمبا سانس لینے سے کم ہوتا ہے۔ غم بھی لمبا سانس لینے سے کم ہوتا ہے۔ ہسٹیریا کے دورے لمبی اور گہری سانس لینے سے کم ہوتے ہیں۔ اس علامت سے بہت دفعہ رہنمائی ملتی ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ اگنیشیا کے جسم سے رطوبات کے اخراج اور دوسری چیزوں کے اخراج سے تکلیفات کم ہوتی ہے۔ پیشاب کرنے سے جیلسیمیم کی طرح درد سر ختم ہو جاتا ہے۔ پیشاب پر زور لگانے اور سگریٹ سے درد سر بڑھتا ہے۔

7۔ اگنیشیا کی زیادہ تر تکلیفات مغرب کو، لیٹ جانے کے بعد اور صبح کو بڑھتی ہیں۔

8۔ سگریٹ کے دھوئیں سے شدید نفرت ہوتی ہے۔ اس سے بھی علامات زیادہ ہوتی ہیں۔ کمی زیادتی کے اسباب کو جاننے کے بعد یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ انسان کن کن اسباب کی وجہ سے اگنیشیا امارہ کے مریض بنتے ہیں۔ کچھ مشہور اسباب کا ذکر کرتا ہوں۔

1۔ عزیز واقرباء میں سے کسی کے موت کے غم اور صدمہ کی وجہ سے متاثر ہونا

2۔ ناکام عشق سے سرد آہیں بھرنا اور محبوب کی یاد میں کھوئے رہنا

3۔ استاد یا کسی کے جھڑکنے اور سزا سے۔ 4۔ ہتک عزت اور بے عزتی سے 5۔ بری خبر سے 6۔ دماغی جذبات کے دب جانے سے 7۔ ڈر سے 8۔ پیٹ کے کیڑوں سے 9۔ دانت نکالنے کے زمانہ میں۔ 10 وضع حمل کے درمیان نرم مزاج عورتوں کا تشنج 11۔ کسی بھی غم سے۔

اب مواقع کا بیان شروع کرتے ہیں جہاں پر اگنیشیا کو یاد رکھنے بہت ضروری ہے۔ اگر علامات بالمثل ہوں تو استعمال کرکے بہت سی تکلیفات اور امراض کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ وہ یہ 4 مشہور مواقع ہیں۔

1۔ ہسٹیریا ہسٹیریا کہتے ہیں کبھی ہنسی اور کبھی خوشی کے دورے جو اپنے جذبات پر قابو نہ ہونے سے اور نیم پاگل پن سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ نرم مزاج عورتوں کی بیماری ہے۔ ہسٹیریا کی مریض کبھی ہنستی ہے۔ کبھی روتی ہے۔ کبھی غمگین ہوتی ہے۔ کبھی گھور کر دیکھتی ہے۔ کبھی کسی کی یاد اور افسوس میں ہوتی ہے۔ ہومیوپیتھک میں ہسٹیریا کی سب سے بڑھی دوا اگنیشیا امارہ ہے۔ عموماً یہ ہی استعمال ہوتی ہے۔ ہسٹیریا کی اکثر مریضہ اس سے شفایاب ہوتی ہیں۔ اگر کوئی ہسٹیریا کی مریضہ کا کیس آئے تو پہلے اگنیشیا کو دیکھیں پھر ماسکس کو پھر ولیریانہ کو پھر اسافوٹیڈا کو۔ جو بالمثل اور قریب تر دوا ہو وہ ہی دیں۔ ہسٹیریا مرض میں ان چار ادویہ نے بہت شہرت حاصل کی ہے۔

نوٹ:۔ اختناق الرحم (باؤ گولا) بھی ہسٹیریا میں ہی آتا ہے۔ اس میں مریضہ کو محسوس ہوتا ہے جیسے گلے میں گولا اٹکا ہوا ہے۔ یہ بات یاد رکھنا کہ اگنیشیا کی مریضہ کا حیض دیر سے آتا ہے۔

2۔ تپ لرزہ۔ اگنیشیا بخار اور لرزہ میں تین خاص باتیں ہیں۔ جب سردی کا دورہ ہوتا ہے تو سردی کو بیرونی گرمی سے بہت آرام ہوتا ہے۔ مگر جب بخار کا دورہ آتا ہے تو مریض کپڑا اتار دے۔ اسے بستر کی گرمی اچھی نہیں لگتی۔ جب اگنیشیا بخار اتر جاتا ہے تو مریض گرم چیزیں کھانا چاہتا ہے۔ دوسری بات جاڑا اور سردی کے دورہ کے وقت پیاس ہوتی ہے۔ گرمی اور بخار کے دورہ کے وقت پیاس کا نام ونشان نہیں ہوتا۔ تیسری خاص بات یہ ہے بخار کے دورہ کے وقت کپڑا اتار دینا۔ چوتھی علامت یہ ہے کہ جاڑا کے دوران چہرے پر سرخی اور تمتماہٹ ہوتی ہے۔

3۔ طاعون۔ اگنیشیا طاعون کی بہترین دوا ثابت ہوئی ہے۔ اگر کسی علاقہ میں طاعون کی وباؤ پھیل جائے اگنیشیا 6x کو حفظ ماتقدم کے طور پر استعمال کرنا انتہائی مفید ہوتا ہے۔ اگر پھر بھی طاعون ہو جائے تو لیکسس اور ناجا کے استعمال سے ختم ہو جائے گا۔ 4۔ دانت نکالنا کے زمانہ میں بچہ کو تنگی تنفس کے ساتھ تشنج ہونے لگے۔ یا دماغ میں ورم ہو جائے یا پانی اتر آئے، بچہ رونے لگے، سر تکیہ پر گھسیٹنے لگے تو اگنیشیا بہت کار آمد ثابت ہوگی۔ دانت نکالنے میں آسانی ہوگی۔ بقیہ تکلیفات کو بھی ختم کرے گی۔ اس استعمال سے

معلوم ہوتا ہے کہ کیوپرم، نکس اور سائیکوٹا کی طرح اگنیشیا میں تشنج بھی بہت نمایاں ہے. اسے یاد رکھنا چاہئے. مگر یہ تشنج ہمیشہ کسی غم، ڈر. یا صدمہ سے ہوا کرتا ہے. 5. ایسی خشک کھانسی جو لمبی لمبی سانس لینے سے کم ہو جائے. جیسے جیسے مریض کھانستا ہے کھانسی زیادہ ہوتی ہے. مریض صرف اپنی قوت ارادی سے ہی کھانسی روک سکتا ہے .

32۔ نیٹرم میور

(Natrum Muriaticum 200)

نیٹرم میور بنیادی طور پر ایک ایسے خاص ملیریا قسم کے بخار کی دوا ہے جس میں چند امتیازی علامات موجود ہیں. میں ان علامات کو بالترتیب بیان کرتا ہے .

۔1 شدید پھاڑنے والا درد سر ہوتا ہے. یہ درد سر اس قدر شدید ہو جایا کرتا ہے جس کی وجہ سے قے اور متلی کا رجحان پیدا ہوتا ہے. جس طرح یوپیٹوریم پر بخار "ہڈی توڑ درد والا" ہے، اور کیپسیکم کمر توڑ بخار ہے، اور جیلسیمیم مکمل دونوں ٹانگوں کو لرزا دینے والا بخار ہے اسی طرح نیٹرم میور شدید درد سر والا بخار ہے. نیز ایسا درد سر جو طلوع آفتاب سے غروب آفتاب تک رہے. نیز سر کے اگلے حصہ میں ہتھوڑے لگنے جیسا درد بھی مشاہدہ ہوا ہے. چہرا سرخ ہو جاتا ہے. سر میں گرمی محسوس ہوتی ہے .

۔2 بخار اور لرزہ کی شدت کا وقت دن 10 سے 11 بجے تک ہے. یہ علامت ایسے ہی ہے جیسے کہ ایپس بخار دن 3 بجے شروع ہوتا ہے. یوپیٹوریم صبح 8 بجے شدت اختیار کرتا ہے. جیلسیمیم دن 4 سے 5 کے درمیان شدت اختیار کرتا ہے. آرسینکم بخار رات 1 بجے شدت اختیار کرتا ہے. مگنیشیا فاس اور چائنا رات 2 بجے شدت اختیار کرتا ہے. ایسے ہی نیٹرم میور بخار دن 10 سے 11 بجے کے درمیان سب سے زیادہ عروج پر ہوتا ہے. یہ بھی اس بخار کی بہت امتیازی خاصیت ہے. اس علامت سے یہ بھی معلوم ہوا کہ یہ نوبتی بخار ہے. یہ ہر روز وقت مقررہ پر یا ہر تیسرے دن یا ہر چوتھے دن لوٹ کر آتا ہے. آپ کو یہ بات بھی معلوم ہونی چاہئے یہ یہ بخار رات اور صبح کے وقت بھی شدت اختیار کرتا ہے میں نے دو مریضوں میں دن 11 سے 1 بجے تک بھی نیٹرم میور بخار دیکھا ہے۔.

۔3 جسم سے نکلنے والی تمام رطوبات پانی کی طرح پتلی اور نمکین ہوتی ہیں. زکام پانی کی طرح پتلا نمکین ہوتا ہے. دانے بھی پانی والے ہوتے ہیں. اگر مریض کو دست لگیں تو وہ بھی پانی کی طرح پتلے ہوتے ہیں. لیکوریا پانی کا سا ہوتا ہے. جریان منی ہو، حتی کہ مباشرت کے بعد بھی. حلق میں گرنے والی بلغم پتلی سفید اور نمکین ہوتی ہے. اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے بہت دفع بخار میں نیٹرم میور استعمال کرکے اچھے نتائج حاصل کئے ہیں. نیٹرم میور بخار میں یہ بہت قابل اعتماد علامت ہے کہ مریض کو حلق میں نمکین بلغم محسوس ہوتی ہے. بلکہ جب بھی کوئی مریض اپنے بخار کی علامات بتاتے یہ کہتا ہے کہ حلق میں نمکین سفید بلغم آتی ہے تو میں نیٹرم میور ہی دیتا ہوں۔

۔4 درد سر کے سوا ہر قسم کی تکلیف پسینہ آنے سے کم ہوتی ہے. یہ علامت بھی بہت اہمیت کی حامل ہے. آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ نیٹرم میور بخار تمام جسم سے پانی کی مقدار کو کم کر دیتا ہے. جس سے وزن بھی کم ہونے لگتا ہے. بعض دفعہ اگر یہ بخار عروج پر چلا جائے تو شدید دست لگ جاتے ہیں. ان سے بھی وزن کم ہو جاتا ہے. حتی کہ 10 دنوں میں ہی 7 کلو تک وزن کم ہو سکتا ہے .

۔5 شدید بھوک لگنا. کھانے کے بعد معدہ میں بوجھ، تیزابیت، نیند آنا اور تھکاوٹ محسوس ہونا .

۔6 مریض کو سردی لگتی ہے. اکثر مریضوں کو ہلکی سردی اور کچھ کو شدید سردی لگتی ہے. کچھ کو اس قدر سردی زیادہ لگتی ہے کہ اوپر جتنے بھی کمبل دئے جائیں وہ دور نہیں ہوتی۔ یہ اگنیشیا، جیلسیمیم اور ایپس کی طرح ملیریا قسم کا تپ لرزہ بخار ہے .

۔7 شدید پیاس ہوتی ہے. سردی کے دورہ میں پیاس زیادہ ہوتی ہے. گرمی کے دورہ میں درد سر زیادہ ہوتا ہے.

۔8 شدید کمزوری کی وجہ سے قلب اور نبض کی ضربات میں بے قاعدگی.

۔9 زبان صاف یا اس پر سفید میل ہوتی ہے

۔10 پریشان کن اور بے آرامی والی نیند .

۔11 ناک، حلق، زبان اور مقعد خشک ہوتی ہے.

۔12 شدید حرارت غریزی کی کمی کا احساس .

یہ نیٹرم میور بخار کی ڈرگ پکچر تھی. میں اب اس بخار کی کمی زیادتی کے اسباب کا ذکر کرتا ہوں. برائی اونیا اور رسٹاکس کی طرح نیٹرم میور کی کمی زیادتی کے اسباب بہت اہم اور واضح ہیں. ان کو خوب یاد رکھنا ضروری ہے.

۔1 درد سر کے سوا تمام تکلیفات پسینہ آنے سے کم ہوتی ہیں. یہ بہت اہم علامت ہے. حتی کہ پسینہ آنے کے درجہ میں مریض مکمل آرام محسوس کرتا ہے. بعض مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ بخار کے دورے کے بعد بہت زیادہ پسینہ آتا ہے۔

۔2 خواص خمسہ تیز ہو جاتے ہیں. روشنی اور شور و غل سے نفرت ہوتی ہے. خوشبو سے درد سر ہوتا ہے. چھونا برداشت نہیں کرتا. دبوانا بھی اچھا نہیں لگتا .

۔3 گرمی تمام تکلیفات کو زیادہ کرتی ہے. گرم مکان میں لیٹ جانے سے، چولہے کی گرمی سے، دھوپ سے، اور موسم گرما میں تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں. مریض کپڑا اوڑھنا چاہتا ہے مگر کپڑا اوڑھنے سے آرام نہیں ہوتا ہے. گرم غذا سے درد دانت بڑھتا ہے. ٹھنڈے پانی سے نہانے بہت خوائش ہوتی ہے.

۔4 سمندر کے کنارے، موسم کی تبدیلی سے، اور مرطوب موسم میں تکلیف بڑھتی ہے

۔5 دماغی محنت اور حرکت سے تکلیف بڑھتی ہے .

۔6 تسلی و دلاسے سے تکلیف بڑھتی ہے. تسلی سے مریض کا رونا کم نہیں ہوتا .

۔7 بند کمرے میں تکلیف بڑھتی اور کھلی ہوا میں کم ہوتی ہے. تنگ کپڑے سے تکلیف کم ہوتی ہے. کھلی ہوا اور ٹھنڈے پانی کی خواہش بہت زیادہ ہوتی ہے .

۔8 داہنی جانب لیٹنے سے تکلیف کم اور بائیں جانب لیٹنے سے زیادہ ہوتی ہے. خصوصاً دل کی دھڑکن.

۔9 پیٹھ دبانے یا سخت چیز پر لیٹنے سے درد کمر کم ہوتا ہے.

۔10 لیٹ جانے سے درد سر، چکر اور کھوپڑی کی سکڑن کم ہوتی ہے. مگر کھانسی اور دل کی دھڑکن بڑھتی ہے. ہر حرکت دوران خون کو تیز کر دیتی ہے. تھوڑی سی محنت کے بعد جسمانی اور دماغی شدید کمزوری محسوس ہوتی ہے .

۔11 جماع کے بعد تکلیفات بڑھتی ہیں.

.۔12 بہت سی تکلیفات صبح کے وقت، رات کے وقت اور دن 10 سے 11 تک شدت اختیار کرتی ہیں. نیز پورے چاند میں بھی تکلفات بڑھتی ہیں .

۔13 کھانا کھانے سے، تیزابی غذا سے اور شراب سے علامات بڑھتی ہیں .

۔14 روزہ رکھنے سے کمی ہوتی ہے.

نوٹ:-اگر کسی مریض میں کونین کے کثرت استعمال سے ملیریا قسم بخار دب چکا ہو اور اس کی وجہ سے بہت سی تکلفات پیدا ہو چکی ہوں تو نیٹرم میور 200 کا ایک قطرہ اس دبے ہوئے بخار کو ابھار کر بیرون جسم لاتا ہے. پھر علامات کے مطابق ہومیو دوا دینے سے ٹھیک ہو جائے گا. بخار کا ظاہر ہونا مریض کے لئے بہت ہی اچھا ہے. اس لئے کہ ایلوپیتھک ادویہ سے اندرون جسم دبی امراض اندر ہی اندر جسم کو کھوکھلا کرتی ہیں. یہ انسانی صحت کی تباہی ہے .

نیٹرم میور کی بنیادی حیثیت بیان کرنے کے بعد اس دوا کی کانسٹیٹیوشنل حیثیت کے بارے بیان کرتا ہوں .

کچھ لوگ پیدائشی طور پر ہی نیٹرم میور مزاج کے ساتھ پیدا ہوتی ہیں. کچھ لوگ بچپن میں ہی نیٹرم میور ٹائیفائیڈ بخار ہونے کی وجہ سے مستقل طور پر نیٹرم بن جاتے ہیں. کچھ لوگ شدید غم یا پریشانی کی وجہ سے نیٹرم میور بن جاتے ہیں. ان سب کی علامات کو بالترتیب ذکر کرتا ہوں .

.1 یہ لوگ بہت سنجیدہ ہوتے ہیں. مذاق بہت ہی کم کرتے ہیں. ان کو مذاق پسند بھی نہیں ہوتا.

.2 ان کو اپنی بے عزتی کی بہت زیادہ فکر ہوتی ہے. یہ الفاظ بھی بہت سوچ سمجھ کر بولتے ہیں. میں نے ان لوگوں میں یہ خاص بات دیکھی ہے کہ الفاظ بہت دبا دبا کر واضع ادا کرتے ہیں. میں نے اس علامت کو امتیازی اور شخصی طور پر یاد رکھا ہے.

.3 چار وجوہات ان کی تکلفات کو زیادہ کرتی ہیں. غم، غصہ، ڈر اور پریشانی.

.5 دل میں کسی پرانے غم کا وجود ہونا. یہ غم کسی بھی طرح کا ہو سکتا ہے. مثلاً: ناکام عشق کا غم، اپنی پرواہ نہ کئے جانے کا غم، یا کسی کے ظلم کا غم. یہ غمگین مزاج ہوتے ہیں. یہ غم ہی ان کو قبل از وقت بوڑھا کر دیتا ہے. غم کی وجہ سے رات کو روتے ہیں.

.6 یہ بند انسان ہوتے ہیں. اپنی تکلیف اور غم لوگوں سے بہت ہی کم شیئر کرتے ہیں.

.7 چڑچڑے اور بد مزاج ہوتے ہیں.

.8 انسانوں سے نفرت کرتے ہیں. نیٹرم میور مرد عورتوں سے اور نیٹرم میور عورت مردوں سے نفرت کرتے ہیں. اس کو مخالف جنس سے نفرت بھی کہہ سکتے ہیں. اسی وجہ سے یہ جماع سے بہت نفرت کرتے ہیں.

.9 سب سے بڑی عادت یہ ہے کہ عام لوگوں سے زیادہ نمک کھانے کے سالن پر ڈال کر کھاتے ہیں. اس کی فیملی کے بقیہ افراد کم یا درمیانہ نمک استعمال کریں گے. یہ ان سب سے زیادہ نمک ڈال کر استعمال کرے گا. نمک کی بے حد خواہش کے ساتھ زیادہ میٹھا بالکل پسند نہیں ہوتا. بہت کم میٹھا استعمال کرتے ہیں. جب میں کسی مریض میں انتہائی سنجیدگی، نمک کی شدید خواہش اور میٹھے سے نفرت دیکھوں تو نیٹرم میور ہی دیتا ہوں.

فاسفورس اور بریٹا کارب میں بھی نمک زیادہ کھانی کی خوائش ہیں۔آپ کو بقیہ علامات سے معلوم ہو جائے گا کہ یہ مریض کس دوا کا ہے۔

10. یہ حساس ہوتے ہیں. دوسروں کا ہاتھ لگانا بالکل برداشت نہیں کرتے. لوگوں سے بھی شدید نفرت کرتے ہیں. جلد غمگین یا غصہ میں آجایا کرتے ہیں. روشنی اور شوروغل سے نفرت کرتے ہیں. زیادہ خوشبو بھی اچھی نہیں لگتی.

12. اکثر درد سر ہوا کرتا ہے. درد سر ان چیزوں سے بڑھتا ہے خوشبو، دھوپ، سردی، پریشانی اور دماغی محنت.

13. جسم کی اکثر جگہوں پر خشکی ہوتی ہے.

14. مطلب پرست ہوتے ہیں. جلدی کسی سے تعلق نہیں بناتے. ان کے دوست بہت کم ہوتے ہیں. 15. پانی کا ساپتلا زکام بہت جلد لگ جایا کرتا ہے.

16. اکثر تکلیفات جسم کی بائیں جانب ہوتی ہیں.

17. یہ کمی خون کے شکار ہوتے ہیں. اکثر دبلے اور زرد رنگ والے ہوتے ہیں. چہرہ آئلی ہوتا ہے. متفکرانہ اور پریشان نظر آتے ہیں.

18. اپنے شعبہ میں کامیاب ہوا کرتے ہیں. بزنس اور کاروبار کا شدید رجحان ہوتا ہے. یہ رجحان نیٹرم سلف اور نیٹرم کارب میں بھی ملتا ہے۔

19. یہ کمی خون یعنی بھس کے دائمی مریض ہوتے ہیں. زیادہ اور اچھے کھانے کے باوجود وزن کم اور چہرہ زرد، آئلی ہوتا ہے. یہ کمزور ہوتے ہیں. بزدل اور پست ہمت ہوتے ہیں.

20. مستقبل کی بہت فکر اور مستقبل سے ناامیدی.

21. وہمی مزاج 22. کمر میں درد ہوتا ہے. ایسا لگتا ہے جیسے کمر ٹوٹ گئی ہے. کسی چیز پر ٹیک لگانے سے افاقہ ہوتا ہے.

22۔ جنس مخالف سے نفرت۔ اگر نیٹرم میور مرد ہو تو عورتوں سے اور اگر عورت ہو تو مردوں سے نفرت کرتی ہے۔اس علامت کی تصدیق میں نے نیٹرم میور عورت سے کی ہے۔

نیٹرم میور کی مزاجی حیثیت کو بیان کرنے کے بعد اب کچھ ایسے مقاموں کا ذکر کرتا ہوں جہاں مزاج کوئی بھی ہو نیٹرم میور مفید ثابت ہو چکی ہے.

1. کسی بھی مزاج کے انسان کو کسی قسم کی بھی پریشانی سے، یا دماغی تھکاوٹ، یا زیادہ سوچنے سے اگر درد سر ہو جائے تو نیٹرم میور اس درد سر کو ختم کرنے کے لئے کافی ہے. میں سمجھتا ہوں ہومیوپیتھک میں نیٹرم میور درد سر کی پہلی اور سب سے اعلیٰ دوا ہے. درد سر کی کچھ مشہور ادویہ کا ذکر کرتا ہوں.

اگر سن سٹروک یعنی دھوپ لگنے سے درد سر ہو تو گلونائن دیں. اگر ہائی بھی پی سے درد سر ہو تو آرس ورسی دی. اگر شدید تپکن اور سرخی والا درد سر ہو تو بیلاڈونا دیں. اگر تشنج اور کھنچاؤ والا درد سر ہو تو نکس وامیکا دیں. ملی لوٹس بھی درد سر میں بہت مشہور ہے.

2. جب بھی کسی بچہ کو دیکھیں کہ اسے پانی کا ساپتلا زکام لگا ہے. زکام دونوں نتھنوں سے یکسا بہتا ہے، تو نیٹرم میور دیں. ہر موسم سرما میں یہ زکام دیکھنے میں آتا ہے.

3. اگر کسی کے حلق کی دونوں جانب درد ہو اور حلق میں نمکین بلغم بھی ہو تو نیٹرم میور دیں. ہیپر سلف اور بیلاڈونا کے بعد نیٹرم میور حلق کی بڑی دوا ہے.

4. جماع کے بعد جسم چور چور ہو جائے، کمر درد اور شدید کمزوری ہو تو نیٹرم میور دیں.

5. میں نے 20 ہومیوپیتھک ڈاکٹروں سے سنا ہے کہ اگر کوئی عورت یہ خواہش رکھتی ہے کہ مجھے جماع سے حمل نہ ہو تو وہ جماع سے ایک گھنٹہ قبل نیٹرم میور 200 کی ایک ڈوز لے لیا کرے. اگر حمل ضائع کرنا ہے تو نیٹرم میور 10M کی ایک ڈوز حاملہ کو دیں. اسی طرح اگر کسی عورت کے یہاں صرف لڑکیاں ہی پیدا ہوں تو وہ ہر جماع سے ایک گھنٹہ قبل سیپیا 200 کی ایک خوراک لیا کرے. ان شاء اللہ اس کے یہاں لڑکا پیدا ہوگا.

6. ایسا اکوتہ جسم میں ورم، اور چھیلن ہوں. یہ بالوں کے کناروں پر زیادہ ہوں جوڑوں کی تہہ میں بھی ہو. تیز سوزش پیدا کرنے والی رطوبت رستی ہے. اس کا درد جلدی امراض میں ایپس، ہیپر اور کلکیریا کارب کے برابر ہے.

7. اگنیشیا، ماسکس، ویلیریانہ، اور اسافوٹیڈا کی طرح ہسٹیریا اور بائی گولہ میں بھی مفید ثابت ہوئی ہے.

8. کمزور کر دینے والے بخاروں کے بعد ہونے والی کمزوری میں بہت بہترین ثابت ہوئی ہے. نیز آنکھ کی پتلی کا اعصابی درد جو سورج کے ساتھ جاتا اور آتا ہے.

فائدہ:۔ مضمون کے آخر میں اس دوا کے بارے انتہائی عجیب بات بیان کرتا ہوں. وہ یہ کہ یہ دوا نیٹرم میور اس نمک سے بنی ہے جو ہم ہر روز کھاتے ہیں. اوپر لکھے جتنے بھی فوائد ہیں اور جتنی بیماریوں کا علاج نیٹرم میور دوا میں ہے وہ سادہ نمک کھانے سے حاصل نہیں ہو سکتے مثلا:۔اگر کسی بھی پریشانی سے درد سر ہو رہا ہے تو نمک کھانے سے درد سر ختم نہیں ہو سکتا مگر نیٹرم میور 200 کے صرف ایک قطرہ سے صرف ایک ہی گھنٹہ میں درد سر آنا جانا غائب ہو جائے گا. اس دواء سے ان متعصب لوگوں کو عبرت حاصل کرنی چاہئے جو یہ کہتے ہیں کہ ہومیوپیتھک ادویہ میں شفاء نہیں بلکہ یہ محض نفسیاتی اطمینان والا اور وہم والا طریقہ علاج ہے. اگر آپ نے ہومیوپیتھک ادویہ کی تاثیر کو آزمانا ہے تو نیٹرم میور کو دیکھ لیں. یہ ہومیوپیتھک طاقتوں کی اہمیت سمجھائے گی.

33۔ہیپر سلف

(hepar sulphuris calcareum 200)

"سرد خشک ہوا، چھونے اور درد سے بے حد ذکی الحس ہونا" اس دوا کا خاصہ اور انفرادیت ہے۔ یہ علامت ہیپر سلف کی تمام تکلیفات کے ساتھ یکساں طور پر بدرجہ اتم موجود ہوتی ہے۔ جب تک اس علامت کی موجودگی کا علم نہ ہو تب تک ہیپر سلف استعمال نہیں کر سکتے۔ ہیپر سلف کی جب آزمائش کی گئی تو یہ علامت شروع سے آخر تک موجود تھی۔ یہ اصل میں تین علامتیں ایک ساتھ ہیں۔ اس طرح کے "سرد خشک ہوا سے بے حد ذکی الحس ہونا، چھونے سے بے حد ذکی الحس ہونا، اور درد سے بے حد ذکی الحس ہونا۔ اس لئے میں ان تینوں علامتوں کو علیحدہ علیحدہ بیان کرتا ہوں۔

سرد خشک ہوا سے ذکی الحس ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ہر سرد خشک ہوا کا جھونکا مریض کی تکلیفات زیادہ کرتا ہے۔ جسم درد، حلق کا درد، زکام، دیچی کا درد، کھانسی اور پھوڑوں کا درد وغیرہ ٹھنڈی ہوا کے لگنے سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے مریض ٹھنڈی خشک ہوا سے بے حد نفرت کرتا ہے۔ اپنے آپ کو اس سے بچانے کی کوشش کرتا ہے۔ خاص کر اپنے ماؤف حصص کو بچاتا ہے۔ اگر سوتے ہوئے ہاتھ یا پاؤں بستر سے باہر چلا جائے تو کھانسی ہونے لگتی ہے۔ اس لئے وہ اپنے آپ کو پاؤں سے منہ تک کپڑوں سے لپیٹ کر رکھتا ہے۔ گرم کمرہ سے جب باہر نکلتا ہے تو زکام زیادہ ہونے لگتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو گرم کمرہ میں رکھنا پسند کرتا ہے۔ اگر حلق خراب ہو تو اندر باہر جانے والی ٹھنڈی ہوا بھی حلق پر بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ اس سے حلق کا درد بڑھتا ہے۔ اگر پیپ دار پھوڑے نکلے ہیں تو ٹھنڈی ہوا کے لگنے سے وہ درد کرنے لگتے ہیں۔ حتیٰ کہ اگر مریض کو بستر میں بہت زیادہ پسینہ بھی آ رہا ہو تو وہ بستر سے باہر ہونا پسند نہیں کرتا۔

نوٹ:- ہوا تین قسم کی ہوتی ہے۔ خشک سرد، تر سرد، اور گرم۔ ہیپر کا مریض گرم اور تر سرد ہوا میں بہتر محسوس کرتا ہے۔ خشک سرد ہوا سے تمام تکلیفات بڑھنے کی وجہ سے بدتر محسوس کرتا ہے۔ نیٹرم سلف کھانسی مرطوب سرد موسم میں زیادہ ہوتی ہے۔ ہیپر سلف کھانسی مرطوب سرد موسم میں کم ہوتی ہے۔ یہ دونوں ادویہ میں فرق ہے۔

چھونے سے بے حد ذکی الحس ہونے کا مطلب یہ ہے کہ مریض اپنا ماؤف مقام کسی کو چھونے نہیں دیتا۔ اگر کوئی چھوتا ہے تو درد زیادہ ہونے لگتا ہے۔ مثلاً: اگر حلق پکا ہے تو حلق پر ہاتھ لگانے سے وہ درد کرتا ہے۔ پیپ دار پھوڑا چھونے سے درد کرنے لگتا ہے۔ مریض پھوڑوں پر کپڑا لگنا بھی برداشت نہیں کرتا۔

درد سے بے حد ذکی الحس ہونے کا مطلب یہ ہے کہ مریض کے درد بہت تیز ہوتے ہیں۔ اکثر مریض یہ بتاتے ہیں کہ پھوڑے میں چھالے لگنے کا سا درد ہو رہا ہے۔ وہ عام لوگوں سے زیادہ درد محسوس کرتا ہے۔ بعض دفعہ درد کی شدت سے غش کھا کر بے ہوش بھی ہو جایا کرتا ہے۔

اس دوا کا دوسرا خاصہ یہ ہے کہ ہر تکلیف آہستہ آہستہ سے آتی ہے۔ کوئی بھی تکلیف آنے میں کم از کم 2 یا 3 دن لگاتی ہے۔ پھر مسلسل رہتی ہے۔ دواء دینے سے بھی آہستہ آہستہ سے آرام آیا کرتا ہے۔ اس علامت کے اعتبار سے یہ ایکونائٹ سے بالکل متضاد ہے۔ ایکونائٹ کی تکلیفات بہت شدت اور تیزی کے ساتھ آتی ہے۔ پہلے دن بلکہ پہلے گھنٹہ میں ہی عروج پر چلی جاتی ہیں۔ ہیپر کی کوئی بھی تکلیف ایسے نہیں ہو سکتی۔ مثلاً:- صبح کے وقت جاگنے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی پیا، رات تک حلق میں خراش محسوس ہونے لگی، دوسری رات زکام اور ہلکا بخار ہو گیا، تیسری رات وہ عروج پر چلا گیا۔ جب کہ ایکونائٹ بخار، زکام، کھانسی، درد، وغیرہ جب شروع ہوتی ہیں وہ پہلے ہی گھنٹہ میں یا زیادہ سے زیادہ پہلی شام کے مغرب کے وقت تک عروج پر ہوتی ہیں۔ ہیپر سلف کی مرکزی حیثیت اور انفرادیت بیان کرنے کے بعد میں اس انسان کا ذکر کرتا ہوں جو کسی سبب سے ہمیشہ کے لئے ہیپر سلف مزاج بن گیا ہوں۔ اگرچہ ہیپر سلف مزاج کا انسان بہت ہی نادر دیکھنے میں ملتا ہے۔ حتیٰ کہ میں نے اپنی پریکٹس کے دوران ابھی تک کوئی ہیپر سلف مزاج انسان نہیں دیکھا ہے۔ مگر یہ ہوتے ضرور ہیں۔ میں ہیپر سلف مزاج انسان کی چند صفات اور کچھ اہم جسمانی علامات کو ذکر کرتا ہوں۔ آپ ان کی مدد سے ہیپر کو پہچان سکتے ہیں۔

1. وہ ظالم ہوتا ہے۔ جب آپ اس کی بات کی تردید کریں تو وہ مار کاٹ اور تشدد پر اتر آتا ہے۔ وہ ظلم کرنے کے بعد شرمندہ اور نادم بھی نہیں ہوتا۔ اس میں بلاوجہ قتل کا جذبہ بھی پایا جاتا ہے۔

2. غمگین ہوتا ہے۔

3. غصہ ور ہوتا ہے۔

4. وہ کسی کی حکمرانی برداشت نہیں کرتا۔

5. حافظہ کمزور۔

6. چھونے، سرد خشک ہوا سے، اور درد سے بے حد ذکی الحس ہوتا ہے۔ نیز خشبویات اور شور و غل سے بھی ذکی الحس ہوتا ہے۔

7. جسم کے کسی نہ کسی جگہ سے گندی گاڑھی پیپ نکلنے کا رجحان ضرور بہ ضرور ہوتا ہے۔ اس پیپ سے باسی پنیر کی نفرت انگیز بدبو آتی ہے۔۔ منہ اور ناک سے باسی پنیر کی سی بدبو آتی ہے۔

8. پسینہ اور پاخانہ سے گندی کھٹی تیز بدبو آتی ہے. جتنا بھی نہالے یہ بدبو ساتھ نہیں چھوڑتی.

9. کھانسی کا مریض ہوتا ہے.

10 کھٹی اور چٹپٹی چیزیں کھانے کی شدید خواہش ہوتی ہے.

11. بھوک پیاس زیادہ ہوتی ہے.

12. دبلا پتلا، زرد رنگ والا گرم چہرہ ہوتا ہے.

13. آنتوں اور مثانہ میں نیم فالجی کمزوری کی وجہ سے نرم مٹیالہ کھٹا پاخانہ بھی زور لگانے کے بعد ہی خارج ہوتا ہے. پیشاب کے لئے انتظار کرنا پڑتا ہے. پیشاب آہستہ آہستہ آتا ہے. پیشاب کی حاجت ختم نہیں ہوتی. پیشاب بالکل سیدھا زاویہ قائمہ میں نیچے گرجاتا ہے. پیشاب میں تیزابیت ہوتی ہے. پیشاب کرنے سے پہلے اور بعد میں تکلیف ہوتی ہے. کبھی کبھی کھٹے زردی مائل دست بھی لگتے ہیں. یہ کھانے اور ٹھنڈا پانی پینے سے زیادہ ہوتے ہیں.

14. حلق خراب ہونے اور زکام لگنے کا رجحان بہت ہوتا ہے.

15. آلات تناسل کی زیادہ تکلیفات دائیں جانب ہوتی ہیں. بغیر شہوانی خیال کے ایستادگی اور انزال ہوتا ہے. اس دوا میں سوزاک، آتشک، اور مہاسے بھی ہیں. مگر بنیادی طور پر یہ سائیکوسس میازم کی دوا ہے.

اس دوا کی مزاجی حیثیت کو واضع کرنے کے بعد اب ان مقامات کا بالترتیب ذکر کرتا ہوں جن مواقع پر ہیپر سلف کثرت سے استعمال ہوتی ہے. دنیا کا ہر ہومیوپیتھک ڈاکٹر ان مقامات پر اس دوا کو استعمال کیا کرتا ہے. موسم سرما میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی کچھ اعلی ترین ادویہ کی لسٹ میں ہیپر کا شمار ہوتا ہے. اب مواضع کا ذکر کرتا ہوں.

۔احلق کا پکنا. آپ موسم سرما میں دیکھتے ہیں کہ ہر دوسرے انسان کا کھٹی چٹپٹی چیزیں کھانے، صبح کے وقت دہی کھانے، صبح کے وقت نہار منہ ٹھنڈا پانی پینے، سردی لگ جانے، نہانے سے، یا جماع کرنے کے بعد یا کسی اور وجہ سے گلا خراب ہو جاتا ہے. پہلے حلق کی دائیں جانب خراش اور تپکن سی محسوس ہوتی ہے. پھر آواز بیٹھ جاتی ہے. پھر بخار، زکام، کھانسی، سردی، جسم درد، کمر درد، بے چینی، چڑچڑا پن، رات کو بے خوابی، وغیرہ علامات پیدا ہوتے ہیں. اگر آپ مریض کا گلا منہ کھول کر چیک کریں تو وہ اوپر والا اور سامنے والا تالو پکا ہوتا ہے. مٹیالے، زرد رنگ کا ہوا ہوتا ہے. زبان پر بھی مٹیالی زردی رنگ کی تہہ ہوتی ہے. منہ سے باسی پنیر کی سی نفرت انگیز بدبو آتی ہے. کبھی کبھی حلق کی خرابی کے ساتھ ٹانسلز (غدود) بھی پک کر خراب ہوجایا کرتے ہیں. کبھی حناق (حلق کا سوجنا) بھی ہوجایا کرتا ہے. اس حلق کی تکلیفات کی ہومیوپیتھک میں سب سے بڑی اور کثیر الاستعمال دوا ہیپر سلف ہے.

نوٹ:۔ حلق میں پچ یا مچھلی کے کانٹے کے اٹکنے کا احساس بھی ہوسکتا ہے

۔2پیپ دار باسی پنیر کی بدبو والے بے حد ذکی الحس دانے. یہ دوسرا مقام ہے جس جگہ ہیپر سلف نے شہرت حاصل کی ہے. اگر جسم میں کسی جگہ پر پیپ دار، چھیچھے، باسی پنیر کی بدبو والے ایسے دانے نکل آئیں جن میں چھونے سے، اور ٹھنڈی ہوا سے تیز پھوڑے کا سا درد ہوتا ہے. درد ایسا ہو جیسے بھالے سے چیرا جا رہا ہے، ساتھ تپکن اور کھجلی بھی ہوا کرتی ہے، تو اس پیپ والے دانوں، پھوڑوں اور دنبلوں کی واحد دوا "ہیپر سلف" ہے. دانوں کے مواد سے باسی پنیر کی بدبو ہیپر سلف کا خاصہ ہے .

۔3آپ کو معلوم ہے کہ ہیپر سلف میں پکانے کا رجحان موجود ہے. جسم میں کسی جگہ کوئی چیز لگ کر گھس جائے. وہ باہر نہ نکل رہی ہو تو ہیپر سلف اس مقام میں پیپ ڈال کر پکنے کے بعد اس چیز کو باہر نکالنے میں مددگار ثابت ہوگی. یہ خاصیت سلیکا میں بھی ہے.

۔4 ایسی کھانسی جس کے ساتھ سینہ میں بہت زیادہ بلغم کی کھڑ کھڑاہٹ ہو. سانس کے اندر دم گھٹنے کا سا درد ہو. سینہ میں کمزوری کا احساس ہوں، کھانسنے سے ایسے محسوس ہوتا ہے کہ بلغم باہر نکلے گا مگر بلغم حلق سے باہر نہ نکلے. یہ کھانسی صبح شام اور رات کو زیادہ ہو. سرد ہوا کے معمولی جھونکے حتی کہ ہاتھ بستر سے باہر نکل جانے یا ٹھنڈی چیز کھانے پینے سے بھی زیادہ ہو تو اس کھانسی کی دوا ہیپر سلف ہوگی. کھانسے کے لئے مریض کو اٹھ کر بیٹھنا پڑتا ہے یا سر کو پیچھے جھکانا پڑتا ہے. کمزوری کی وجہ سے بولنا مشکل ہوتا ہے. یہ کھانسی عموماً موسم سرما میں لگتی ہے. میرا مشاہدہ ہے کہ اس کھانسی کے ساتھ حلق کا پکانا بھی ضرور ہوتا ہے. ہیپر سلف دمہ، اور پھیپھڑوں کے دق کے لئے بھی مفید ثابت ہوچکی ہے. اگر بقیہ علامات ہیپر کے ساتھ بالمثل ہوں. 5. ہیپر سلف پارہ (مرکری) کے اثر کو زائل کرنے والی اعلی ترین دوا ہے. پارہ کے اثر کو زائل کرنے میں اس دوا نے بہت شہرت حاصل کی ہے. ایسے لوگ جنہوں نے حکیموں کے کہنے پر پارہ بہت زیادہ استعمال کیا ہو. پارہ کے استعمال کے بعد وہ بہت ہی زیادہ سردی سے ذکی الحس ہوگئے ہوں. موسم سرما شروع ہونے سے قبل ہی وہ کانپنے لگتے ہیں. اپنے سر کو کسی گرم ٹوپی سے ڈھانپ لیتے ہیں. معمولی سی سرد ہوا سے اعصاب اور کندھے درد کرنے لگ پڑتے ہوں. عام لوگوں سے بہت زیادہ سردی لگتی ہو. معمولی سی محنت سے زیادہ پسینہ آجایا کرے. پسینہ آنے سے کوئی سکون محسوس نہ ہو تو ہیپر سلف کا استعمال پارہ کے اثر کو جسم کے تمام ریشوں سے زائل کرکے دوبارہ نئی صحت دے گی.

6۔ پکا ہوا گاڑھا نزلہ جو داہنے نتھنے میں زیادہ ہو۔ بہت تنگ کرتا ہے۔ ٹھنڈی ہوا میں جانے سے ناک بند ہو جاتا ہے۔ ناک سے باسی پنیر کی بدبو آتی ہے۔ گرم کمرہ میں کم اور سرد ہوا سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ مگر عموماً اس نزلہ کے ساتھ حلق کی خرابی کا مشاہدہ ہوا ہے۔

7۔ بخار۔ دن کے دوران جاڑا کے بعد دیگرے بخار ہونا، اور روشنی برداشت نہ ہونا۔ شام 6 اور 7 بجے جاڑا ہونا۔ تقریباً ہیپر سلف کی تمام تکلیفات کے ساتھ ہلکا بخار ضرور ہوتا ہے۔ پسینہ آنے سے اس بخار میں کسی قسم کی کوئی کمی اور سکون نہیں ہوتا۔ پیاس ہوتی ہے۔ سانس ٹھنڈی ہوتی ہے۔ دیچی میں درد اور سردی محسوس ہوتی ہے۔ سرد ہوا سے درد سر ہوتا ہے۔ چکر آتے ہیں۔

اس دوا کے مشہور حوادثاتی استعمال کے مواقع بیان کرنے کے بعد اس کی کمی زیادتی کی وجوہات کو ذکر کرنا لازمی سمجھتا ہوں۔ ایک اچھے ہومیو ڈاکٹر کے لئے جاننا بہت ضروری ہوا کرتے ہیں۔ یہ ہومیوپیتھک کی جان ہیں۔ آپ جتنے زیادہ کمی زیادتی کے اسباب کو جانتے ہیں اتنے ہی لائق ہومیو ڈاکٹر ہیں۔ اللہ سب محنت کرنے والے میرے شاگردوں کو قابل ڈاکٹر بنائے۔ وہ اسباب یہ ہیں۔

1۔ علامات رات کے وقت جاگنے پر، ناک چھینکنے سے، سردی سے، سرد خشک موسم میں، جسم کے کسی حصہ کے ٹھنڈا ہونے سے، سر کو ننگا کرنے سے، عمل جراحی سے، ماؤف مقام کے بل لیٹنے سے، دن کی روشنی سے، بیرونی دباؤ سے، پارہ کے بے تحاشہ استعمال سے، نیند کے دوران، غذا نگلنے سے، پیشاب کرتے وقت، خشک سرد موسم میں ذرا سی ہوا لگنے سے بڑھتی ہیں۔

2۔ علامات سر کو لپیٹنے سے، گرمی سے، انگیٹھی سے، گرم ہوا سے، مرطوب موسم میں، جسم کو گرم کپڑے سے لپیٹنے سے، کھانے سے، کم ہوتی ہیں۔

نوٹ: ہومیوپیتھک کی ایک ایسی دواء جو ہر گھر کی ضرورت ہے (ہیپر سلف 200) آپ سب کو معلوم ہے کہ ہر گھر میں بچوں کی کھانسی، چسٹ انفیکشن، بلغم، بخار کے لئے ایک ایلوپیتھک سیرپ موجود ہوتا ہے۔ اسی طرح ہومیوپیتھک میں چسٹ انفیکشن، بلغم اور بخار کے لئے سب سے زیادہ ہیپر سلف 200 استعمال ہوتی ہے۔ اس لئے ہیپر سلف 200 کا ہر گھر میں ہونا ضروری ہے۔ جب بھی ضروری ہو تو صرف ایک قطرہ ایک چمچ پانی میں ڈال کر بچے کو دے دیں۔ اکثر اوقات اس سے آرام آجاتا ہے۔ اگر نہ آئے تو ڈاکٹر کی طرف رجوع کریں۔

❖ برساتی موسم میں نکلنے والے دانے!

مون سون اور ساون کے موسم میں بہت سے پیپ والے دانے بہت سی بچوں کو نکلتے ہیں۔

یہ زیادہ بوتل، برگر، شوارمہ، پیزہ، پکوڑے، سموسے، آلو، لیز اور بادی اشیاء میٹھی اشیاء زیادہ کھانے کی وجہ سے نکلتے ہیں۔ آپ برساتی ساون کے موسم میں ان اشیاء سے پرہیز رکھنا۔

یہ پورے جسم پر نکلتے ہیں خصوصا چہرے اور پاؤں پر ہوتے ہیں۔

موٹے موٹے باہر نکلے پیپ والے بدبودار ہوتے ہیں۔

چھونے اور ٹھنڈی ہوا لگنے سے درد کرتے ہیں پانی سے بڑھتے ہیں۔

علاج:

بادی میٹھی، بیکری، اور میدہ کی اشیاء بند کر دیں۔ ہیپر سلف 200 ہر تین دن بعد ایک قطرہ لیں۔ صبح شام کھانے کے بعد ادرک کا قہوہ پیں۔ ادرک کا سالن بنا کر کھائیں۔ ہر روز رات کے کھانے کے بعد ایک تمبہ کا بیج ایک کپ دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ناشتہ کے بعد دو بوائل انڈے کھائیں۔ دوپہر کے کھانے سے پہلے تین ۵ عدد ہریڑہ کا مربہ کھائیں۔ کھانے سے پہلے دھولیں۔ یہ دانے بالکل ٹھیک ہو جائیں گے۔

اگر ہوسکے تو ساون کے پورے مہینہ ہریڑہ کا مربہ صبح شام کھانے سے پہلے تین تین عدد پانی کے ساتھ دھو کر کھائیں۔ یہ بلغم کو باہر نکال دیتا ہے اور دانے ختم کرتا ہے۔ یہ خون بڑھاتا اور جسم کو طاقت دیتا ہے۔ گیس کو بھی ختم کرتا ہے۔ یہ انسانی صحت کے لئے بے حد مفید چیز ہے۔

34۔ ایلم سیپا

(Allium cepa)

بائیں جانب کا نزلہ اس دوا کی مرکزی علامت ہے۔ یہ نزلہ ہمیشہ بائیں نتھنے سے شروع ہوتا ہے۔ 24 گھنٹے کے اندر ہی دائیں جانب بھی آجاتا ہے۔ نزلہ شروع ہونے سے قبل شدید چھینکیں اور نہ بیان ہو سکنے والی بے چینی ہوتی ہے۔ نزلہ بالکل پانی کی طرح ہوتا ہے۔ ناک کے ساتھ آنکھوں سے بھی پانی نکلتا ہے۔ پھر بخار اور سردی شروع ہو جاتی ہے۔ پیاس اور بھوک کی کمی ہوتی ہے۔ کبھی گرمی اور کبھی سردی کے دورے ہوتے ہیں۔ اندرونی گرمی بیرونی سردی سے زیادہ ہونے کی وجہ سے مریض کھلی ہوا پسند کرتا ہے۔ گرمی سے مریض کو شدید نفرت ہوتی ہے۔ یہ ایلم سیپا بخار کی تصویر تھی۔ اب ان علامت کو ایک ایک کرکے بیان کرتے ہیں۔

۔1 یہ دوا سرخ پیاز سے بنی ہے۔ پیاز کے کاٹنے سے جو آنکھوں سے پانی آتا ہے وہ سب کو معلوم ہے۔ اس لئے اس دوا کی انفرادیت یہ پانی ہی ہے۔ یہ پانی سب سے زیادہ بائیں نتھنے سے آنا شروع ہوتا ہے۔ یہ بہت زیادہ اور بار بار آتا ہے۔ حتیٰ کہ کپڑے بھی گیلے ہو جاتے ہیں۔ پھر دائیں جانب سے بھی شروع ہو جاتا ہے۔ پھر آنکھوں سے بہنے لگتا ہے۔ پھر حلق سے گرنے لگتا ہے۔ ایلم سیپا کی تمام علامات کے ساتھ یہ نزلہ موجود ہوتا ہے۔ ایک اچھا معالج مریض کو دیکھتے ہی پہچان جاتا ہے کہ مریض کو ایلم سیپا نزلہ لگا ہے۔ ناک کی رطوبات میں جلن ہونے کی وجہ سے وہ اوپر والے ہونٹ کھا جاتا ہے۔ آنکھ کی رطوبات میں جلن نہیں ہوتی۔ ناک میں بھاری پن، ٹپکن اور جلن کا احساس ہوتا ہے۔ ناک کا پانی پتلا اور آنکھ کا گاڑھا ہوتا ہے۔ زکام اگست کے مہینے اور پھولوں سے زیادہ ہوتا ہے۔

۔2 زکام کے شروع ہونے سے قبل چھینکیں کثرت سے آتی ہیں۔

۔3 ایلم سیپا کی تمام تکلیفات گرمی اور گرم کمرہ سے بڑھتی ہیں۔ صرف حلق کی خرابی اور کھانسی سردی سے بڑھتی ہے۔ مریض سرد ہوا میں بہتر محسوس کرتا ہے۔ گرمی ناپسند کرتا ہے۔

۔4 ایلم کی زیادہ تر علامات شام کو بڑھتی ہیں۔

۔5 یہ بائیں جانب کی دوا ہے چہرے کا بائیں جانب کا فالج بھی ہو سکتا ہے۔

۔6 شدید بے چینی اور زکام کی وجہ سے بے خوابی۔

۔7 روشنی برداشت نہ ہونا۔

۔8 شام کے وقت اور بخار کی حالت میں پیاس۔ بھوک نہ لگنا۔

۔9 پسینہ آسانی سے زیادہ مقدار میں نکلتا ہے۔

۔10 بخار اور سردی۔ زکام کی حالت میں کبھی جسم ٹھنڈا کبھی گرم محسوس ہو۔ کبھی ایک حصہ گرم اور کبھی دوسرا گرم محسوس ہو۔ نبض تیز۔ 11۔ پیٹ میں گیس کی وجہ سے گڑگڑاہٹ ہونا۔

ایلم سیپا بخار کی تصویر بیان کرنے کے بعد چند ان مقامات کا ذکر کرتا ہوں۔ جن مقامات پر اس کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔

۔1 پیٹ کا ایسا درد جو جگر سے شروع ہو کر تمام پیٹ میں پھیل جائے۔ پھر ناف کے گرد جمع ہو جائے۔ ساتھ شدید بدبودار ریاح بھی ہو۔ یہ درد شکم بیٹھنے سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس ریاحی درد شکم کی دوا ایلم سیپا ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ پیاز شدید قسم کی ریاح پیدا کرنے والی دوا ہے۔

۔2 کالی کھانسی جس کے ساتھ شدید بدبودار ریاح اور مزکورہ بالا زکام موجود ہو۔ اس میں مفید ہے۔

۔3اعصابی درد جس کے ساتھ زکام والی کیفیت موجود ہو۔ نیز اعصابی درد جو چوٹ لگنے یا آپریشن سے پیدا ہوں۔ ان میں باریک تاگے کا سا درد ہو تو یہ دوا مفید ہے۔ باریک تاگے کا سا درد ایلم سیپا کی خاص علامات سے شمار ہوتا ہے۔ اگر چہرے سر گردن اور باقی جگہوں میں باریک تاگے کا سا درد ہو۔ وہ درد شام کو زیادہ ہو۔ اس میں ایلم سیپا مفید ہے۔

۔4 بازوؤں یا ٹانگ کاٹ دینے کے بعد ٹھنڈ میں درد ہونا۔ اس علامت میں زیادہ متاثر سمفائٹم ہے۔

اب اس دوا کی کمی زیادتی کی وجوہات کو ذکر کرتا ہوں۔

۔1علامات بائیں سے دائیں کو جاتی ہیں خصوصاً زکام۔

2۔ آرام سے تکلیف بڑھتی ہے۔ حرکت سے کم ہوتی ہے۔ دانت چوسنے سے آرام ہوتا ہے۔

3۔ زیادہ تر تکلیفات شام اور رات لیٹنے پر بڑھتی ہیں۔ دن میں کم ہوتی ہیں۔

4۔ مرطوب ٹھنڈے موسم میں دانت کا درد اور زکام پیدا ہوتا ہے. مگر ٹھنڈے پانی اور کھلی ہوا سے سکون ہوتا ہے.

5۔ آنکھیں چھوا جانا برداشت نہیں کرتیں.

ایلم سیپا کو سمجھانے کے لئے ایک کیس ذکر کرتا ہوں. یہ ان دنوں کا کیس ہے جب میں نیا نیا ہومیوپیتھک میں آیا تھا.

9 بجے میں گھر آیا. واک کرنے کی وجہ سے جسم شدید گرم تھا. میرے اوپر چادر اور کوٹ تھا. جیسے ہی گھر داخل ہوا تو جلد بازی میں چادر اور کوٹ اتارا. اسی وقت ٹھنڈی ہوا لگی. 10 منٹ تک سر میں ایسا محسوس ہونے لگا جیسا کہ سر گرم سرد ہو گیا ہے. میں نے سوچا کہ آج ایکونائیٹ بخار ہو جائے گا. اس لئے جب مریض قوت و گرمی میں ہو اور سرد خشک ہوا لگے تو عموماً ایکونائیٹ بخار ہوتا ہے. میں پھر باہر چلا گیا. 12 بجے تک چھینکیں زکام، بخار اور بہت زیادہ بے چینی شروع ہو گئی. زکام میں خاص بات یہ تھی کہ وہ پانی کی طرح بہہ رہا تھا اور بائیں طرف سے زیادہ بہہ رہا تھا. میرے دل میں آیا کہ یہ ایکونائیٹ بخار ہے. میں 1 بجے گھر آیا. ایکونائیٹ 200 کا ایک قطرہ زبان پر ڈالا. سو گیا. اس سے بھاری تسکین ملی. مگر مکمل بخار ختم نہ ہوا. جب غروب آفتاب ہوا تو بخار نے شدت اختیار نہ کی تو مجھے یقین ہو گیا کہ یہ ایکونائیٹ بخار نہیں. اس لئے کہ غروب آفتاب پر ایکونائیٹ بخار شدت اختیار کرتا ہے. پھر میں نے کوئی بھی دواء نہ کھائی. زکام سب سے زیادہ تنگ کر رہا تھا. وہ بار بار پانی کی طرح نکلتا اور بہت پریشان کرتا. یعنی زکام کی علامت واضع تھی. کل دن کو دل میں آیا کہ ایلوپیتھک دواء لے لوں. مگر نہ لی. اس لئے کہ میں جب سے ہومیوپیتھک میں آیا ہوں تب سے پیناڈول تک نہیں کھائی۔ اللہ مجھے ایلوپیتھک سے بچا کر رکھے. میں کبھی بھی ایلوپیتھک دوا نہیں کھاؤں گا. یہ دواء انسانی صحت کی تباہی ہے. صرف وقتی فائدہ ہے. یہ انسان کو شفاء کلی نہیں بلکہ دائمی مرض دیتی ہے. اگلے دن 12 بجے میں نے پھر سوچا. زکام بائیں جانب سے نکل رہا تھا. بائیں جانب سے بہنے والی ادویہ میں سب سے پہلے ہیپر سلف کا نام آتا ہے. مگر ہیپر سلف میں گلا بھی خراب ہوتا ہے. میرا اگلا بالکل درست تھا. پھر نیٹرم میور کا خیال آیا. مگر یہ نیٹرم میور زکام بھی نہیں تھا. اس لئے کہ وہ دونوں نتھنوں سے برابر نکلتا ہے. پھر چائنا کا خیال آیا. مگر یہ چائنا زکام بھی نہ تھا. اس لئے کہ چائنا زکام دائیں نتھنے سے زیادہ نکلتا ہے. پھر سینگونیریا کا خیال آیا. مگر یہ سینگونیریا زکام بھی نہ تھا. وہ دائیں نتھنے سے زیادہ نکلتا ہے. پھر میں نے سوچا کہ آج مجھے عام زکام اور بخار نہیں ہوا بلکہ ایسا زکام بخار ہوا کہ جو عموماً انسانوں کو نہیں ہوتا. اس لئے کہ عموماً انسانوں کو چائنا، نیٹرم میور، ہیپر سلف، سینگونیریا بخار اور زکام ہوتا ہے. یہ ان میں سے کوئی نہ تھا. غیر معروف بخار زکام کی تشخیص میں وقت لگتا ہے .

میں نے سوچا کہ اب مجھے کسی نئی دوا کا علم ہونے والا ہے. یہ میرے لئے بہت ہی قیمتی ہے. اگلا دن بھی پانی والے بائیں جانب سے بہنے والے زکام میں گزرا. جب سے یہ زکام شروع ہوا ہے کسی قسم کا کوئی بھی مطالعہ نہیں کیا .

دن 12 بجے میں نے کینٹ ریپرٹری اوپن کی اور زکام کے عنوان میں بائیں جانب سے بہنے والے زکام نکالے. ان میں 7.8 ادویہ کے نام لکھے تھے. میں نے سب کے نام پڑھے. ان میں ایک ایسی دوا تھی جو بائیں طرف کے زکام میں مشہور تھی. وہ ایلم سیپا تھی. باقی ادویہ بائیں طرف کے زکام میں مشہور نہ تھیں. میرے بخار میں سب سے نمایاں علامت بائیں نتھنے سے بہنے والا پانی کی طرح کا زکام تھا. دوسری اہم علامت "ایسی بے چینی جس کو مریض بیان نہ کر سکے" یہ بھی مجھ میں موجود تھی .

میں نے ایلم سیپا 200 کا ایک قطرہ زبان پر رکھا. 10 منٹ تک میرا زکام اور چھینکیں یک دم تیز ہو کر آہستہ ہونے لگیں. مجھے اندر سکون محسوس ہونے لگا. میں اس ایگری ویشن کو دیکھ کر بہت خوش ہوا. مجھے 110% یقین ہو گیا کہ یہ ہی اصل دوا ہے. 30 منٹ تک بہت سکون ہونے لگا. تین گھنٹوں تک 80% تکلیفات ختم ہو گئی. اب الحمدللہ دل پر سکون اور مطالعہ ریسرچ میں مصروف ہے. شکر الحمدللہ. واہ رے ہومیوپیتھک. میں لوگوں کی اس بات پر کیسے یقین کروں جو کہتے ہیں کہ " ہومیو سست ہے "

میں نے پہلی بار ایلم سیپا کو استعمال کیا. اس سے مجھے اس کی مکمل پہچان بھی حاصل ہوئی. وہ یہ ہے. اس کے بعد میں نے بہت دفعہ اس دوا کو استعمال کیا ہے.

35۔ یوفریزیا

(Euphrasia Officinalis 200)

آنکھوں کی بہت سی علامات کے ساتھ آنکھوں سے ہر وقت زیادہ مقدار میں پانی آنا، صبح کے وقت آنکھوں کا آپس میں جڑنا، پپوٹوں کے کنارے سرخ، متورم ہونا اور ان میں جلن اس دوا کی کلیدی علامت ہے. آنکھوں کا پانی بہت تیزابی ہوتا ہے. وہ چہرے پر جلن ضرور پیدا کرتا ہے .

آنکھوں کی تکلیفات شروع ہونے کے ایک دو دن بعد شدید بہنے والا گاڑھا زکام شروع ہو جاتا ہے. یہ اس دوا کی دوسری رہنما کن علامت ہے. یہ بات یاد رکھنا کہ آنکھ سے بہنے والے آنسو خراش دار ہوتے ہیں. ناک سے بہنے والا پانی سادہ ہوتا ہے. ایلم سیپیا میں اس کا الٹ ہوتا ہے .

پھر زکام کے ایک دو دن بعد کالی کھانسی شروع ہو جاتی ہے. کھانسی صرف دن کو زیادہ ہوتی ہے. ایلم سیپا کی رات کو زیادہ ہوتی ہے. صبح کے وقت کثیر مقدار میں بہنے والا زکام، جس کے ساتھ شدید کھانسی ہو، زیادہ مقدار میں بلغم خارج ہو، اور جنوب کی جانب سے آنے والی ہوا سے اضافہ، ابکائیاں اور ناشتہ کی قے بھی اس دوا کی علامات میں سے ہیں۔

زیادہ علامات کا آنکھوں میں ہونا، اور علامات کا اوپر سے نیچے کی طرف آنا، اس دوا کی رہنما کن علامت ہے. یہ دوا آنکھوں کی سوزش اور آشوب چشم میں سب سے بڑھ کر مفید ہے.

36۔ گلونائن

(Glonoin 200)

"سر میں شدید تپکن والا اجتماع خون اور شدید درد سر" اس دوا کی سب سے نمایاں علامت ہے. ہر وہ بیماری جس کے ساتھ یہ علامت ہو اس کی دوا گلونائن ہے. اس دوا کی آزمائش سے معلوم ہوا تھا کہ شدید درد سر تپکن والا ہوتا ہے. یہ تمام سر، پیشانی، چاند، یا سر کے کسی بھی حصہ میں ہو سکتا ہے. عموماً یہ گردن سے شروع ہوتا ہے. تمام خون ایک ہی دھار میں سر کی جانب دوڑتا معلوم ہوتا ہے. مریض کو صرف تپکن کا احساس ہی نہیں بلکہ حقیقتاً تپکن ہوتی ہے. دل کی ہر دھڑکن کے ساتھ نالیوں میں حد درجہ کی تپکن اور ہر ضرب کے ساتھ ہتھوڑا لگنے کا سا درد کا احساس ہوتا ہے. . ایسا محسوس ہوتا ہے کہ شریانیں پھٹ جائیں گی۔ خون کی نالیاں بہت سخت ہو جاتی ہیں. اگر ان کو دبایا جائے تو دبتی نہیں ہیں. چہرہ گہرا سرخ اور گرم ہو جاتا ہے. سر شدید گرم ہوتا ہے. ہاتھ اور پاؤں ٹھنڈے ہوتے ہیں. جسم پسینہ سے شرابور ہوتا ہے. آنکھیں سرخ، اور خشک ہو جاتی ہیں. پیاس کے بغیر زبان خشک ہوتی ہے. خون کا دورہ سر کے ساتھ دل کی طرف بھی نہایت تیز ہوتا ہے. اس وجہ سے سینہ کی بائیں جانب دل کے مقام پر مریض کو آگ کی طرح کھولنے یا گرمی کا احساس بتاتا ہے. بعض دفعہ مریض تپکن کو اس طرح بیان کرتا ہے کہ سر میں، سینہ یا معدہ سے دل کی طرف کوئلہ دہکنے کا احساس ہوتا ہے. بعض مریض بیان کرتے ہیں کہ سر اوپر یا نیچے کی طرف اٹھ رہا ہے. بعض مریضوں کو سر بڑا محسوس ہوتا ہے. یہ تپکن سر کے سوا بعض اوقات بازوؤں، ٹانگوں، انگلیوں اور پیٹھ میں بھی ہوا کرتی ہے. حتیٰ کہ تمام جسم کی نالیوں میں پھیل جاتی ہے. اس حالت سے بے ہوشی بھی ہو سکتی ہے. سانس میں دقت اور تیز دھڑکن ہوتی ہے بعض دفعہ گلونائن کے مریض میں یہ عجیب علامت بھی دیکھی گئی ہے کہ وہ جانی پہچانی گلیوں اور سڑکوں کو بھول جاتا ہے. حتیٰ کہ اپنے گھر کی گلی کو بھی نہیں پہچانتا ہے. یہ بہت خطرناک علامت ہے. بعض دفع اگر دماغ میں ورم آجائے تو وہ دیوانہ ہو جاتا ہے. بستر سے نکل بھاگ جائے، اور کھڑکی سے پھاندنے کی کوشش کرتا ہے. مریض اچار، شراب، منشیات پینے اور دماغی کاموں سے زیادہ پریشان ہوتا ہے. لکھنے اور سوچنے کے ناقابل ہوتا ہے .

گلونائن درد سر عموماً گدی سے شروع ہوتا ہے. نیش نے اس علامت کو بہت اہمیت دی ہے. یہ اس دوا کی مختصر خصوصیت اور انفرادیت تھی. اب میں اس کنڈیشن کی کمی زیادتی کے اسباب بیان کرتا ہوں. اس کو یاد رکھنا بہت ہی ضروری ہے. اس مکمل کنڈیشن میں سب سے بڑی علامت شدید قسم کا تپکن والا درد سر ہے. اس لئے کم زیادتی کے اسباب کا زیادہ تر اسی کے ساتھ تعلق ہے. کمی زیادتی کے اسباب کو بالترتیب بیان کرتا ہوں.

۔1 معمولی حرکت سے درد سر بڑھ جاتا ہے. سر آگے، اور پیچھے کرنے سے درد سر زیادہ ہو جاتا ہے. مریض اپنے سر کو حرکت سے بچانے کے لئے دونوں ہاتھوں سے زور کے ساتھ بہت دیر تک بیٹھا رہتا ہے. اس طریقہ سے وہ حرکت سے بچ جاتا ہے. جھٹکے سے تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں.

۔2 اگر مریض لیٹ جائے اور سر نیچے کر دے درد سر بڑھ جاتا ہے. نیز مرطوب موسم میں بھی درد سر زیادہ ہوتا ہے. درد سر بیٹھنے سے، نیچے لیٹنے سے، ٹھنڈی ہوا میں چلنے سے کم ہوتا ہے

۔3 گرمی سے درد سر زیادہ ہوتا ہے. مریض سورج کی دھوپ سے بچنے کے لئے سایہ یا چھتری کا سہارہ لیتا ہے. آگ سے بالکل دور رہتا ہے. حتیٰ کہ گیز ر اور لیمپ سے بھی دور رہتا ہے. سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنے یا ٹھنڈی پٹی کرنے سے درد سر کم ہوتا ہے. کمرہ کی گرمی اور حبس سے درد سر زیادہ ہوتا ہے. کھلی ہوا سے کم ہوتا ہے.

۔4 اگر شدید درد سر کی حالت میں مریض کو قے آجائے تو بہت سکون ملتا ہے.

۔5 اگر یہ درد سر زیادہ دیر تک رہ جائے تو سورج کے ساتھ بڑھتا اور کم ہوتا ہے.

۔6 بال کٹوانے سے بھی درد سر زیادہ ہوتا ہے.

۔7 درد اندر سے باہر اور آگے سے پیچھے کی طرف جاتے ہیں.

۔8 دبانے سے درد سر کو آرام ہوتا ہے.

9 ۔6 بجے صبح سے 12 بجے دوپہر تک تکلیفات بڑھتی ہیں.

10۔ بائیں جانب زیادہ تر ماؤف ہوتی ہے .

گلونائن کنڈیشن، اور اس کی کمی زیادتی کے اسباب کو بیان کرنے کے بعد اب ان مقامات کا ذکر کرتا ہوں، جن میں اس دوا کو ہومیوپیتھک کے ماہرین نے استعمال کر کے بہترین نتائج حاصل کیئے ہیں.

سن سٹروک (لو لگنے سے پیدا شدہ تکلیفات) میں سب سے زیادہ مشہور اور لاجواب دوا گلونائن ہے. اگر آپ کو زندگی میں کبھی لو لگی ہو یا لو لگے ہوئے کسی مریض کی عیادت کی ہو تو آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ گلونائن کی کنڈیشن میں مریض کی کیسی حالت ہوتی ہے. میں یہ سمجھتا ہوں کہ سن سٹروک پر ہومیو میں سب سے بڑی دوا گلونائن ہی ہے. اس کے بعد بیلاڈونا، نیٹرم میور، برومیم، تھوجا، نائٹرک ایسڈ، نیٹرم میور وغیرہ کا نمبر آتا ہے. میں سن سٹروک پر گلونائن کو پہلا، بیلاڈونا کو دوسرا اور باقی تمام ادویہ کو تیسرا نمبر دوں گا.

گلونائن بیلاڈونا سے چند علامات کی وجہ سے ممتاز ہے.

1. گلونائن کی تکلیفات عموماً گرمی سے اور بیلاڈونا کی تکلیفات عموماً سر سے پیدا ہوتی ہیں.

2. گلونائن کی تکلیفات بیلاڈونا سے بہت شدید ہوتی ہیں.

3. گلونائن کا درد سر آگے اور پیچھے جھکنے سے بڑھتا ہے. بیلاڈونا کا پیچھے جھکنے سے کم ہوتا ہے.

4. بیلاڈونا کے درد سر کو سر ڈھکے رہنے سے آرام ہوتا ہے. گلونائن کا بڑھتا ہے.

5. گلونائن میں اجتماع خون سر اور دل کی طرف ہوتا ہے. بیلاڈونا میں صرف سر کی طرف ہوتا ہے.

2. بھٹی کے سامنے کام کرنے، گیزر کے پاس آگ سینکنے، اور انگیٹھی کے پاس آگ سینکنے سے پیدا شدہ شدید تپکن والا درد سر گلونائن سے شفایاب ہوتے ہیں.

3. دھوپ لگنے سے جلد اور کمر پر یکدم پیدا ہونے والی باریک باریک زیادہ مقدار کے دانے. یہ بعد میں کیل اور پھوڑوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں. اس دوا سے شفایاب ہوتے ہیں. یہ شدید موسم گرم کا مرض ہے.

4. گیس کے لیمپ کے پاس بیٹھ کر پڑھنے والے طالب علموں کا درد سر.

5. بوقت وضع حمل یا حیض کے رک جانے، یا زمانہ یاس میں سر کی طرف شدید دورہ خون سے نا قابل برداشت تپکن والا درد سر ہونا. پھر تشنجی دورے ہونے لگیں. مٹھیاں بند اور بے ہوشی ہونے لگے. دھڑکن دور سے سنائی دے، نبض تیز اور سخت ہو جائے. چہرہ پھولا، اور سرخ ہو جائے. مریضہ گرمی اور معمولی سا جھٹکا بھی برداشت نہ کر سکے، تو گلونائن 200 کا ایک قطرہ اس تمام مصیبت سے نکال دے گا. ان شاء اللہ.

6. اگر چوٹ کے بعد مذکورہ بالا علامات اور کمی زیادتی موجود ہو تو گلونائن چوٹ سے پیدا شدہ تکلیفات اور ورم دماغ کو ٹھیک کر دیتی ہے. بعض دفعہ پرانی چوٹیں بھی اس سے ٹھیک ہو جاتی ہیں. اگر کسی پرانی چوٹ کے ساتھ پھوڑے کا سا درد ہو تو یہ دوا مفید ثابت ہوتی ہے.

7. ٹائپ کرنے والوں کا شدید درد سر.

8. بائیں جانب کی عرق النساء میں ٹانگ ٹھنڈی ہو جائے اور مرجھا جائے.

37۔ آرسینکم البم

(Arsenicum album 200)

جب کسی بیماری کے ساتھ مریض کو ایسا بخار ہو جس میں منہ اور ہونٹ انتہائی خشک ہونے کے باوجود ہر 30 منٹ کے بعد مریض 2 گھونٹ پانی پیئے. بے حد بے چینی کی وجہ سے مریض ایک جگہ پر رہ نہ سکے بلکہ مختلف جگہیں بدلے. بخار، سردی، بے چینی، درد بدن، درد سر، وغیرہ تمام تکلیفات سے زیادہ نقاہت اور کمزوری کا احساس ہو. اس نقاہت کی وجہ سے موت یا کسی بڑی بیماری کے لگ جانے کا ڈر بھی ہو. درد سر کے سوا باقی تمام تکلیفات گرمی، بستر کی گرمی، سینکنے، گرم چیز کھانے اور انگیٹھی کے پاس ہونے سے کم ہوں اور سردی سے زیادہ ہوں. بند کمرہ سے نفرت ہو. ہونٹ، منہ، زبان، اور غذا کی مکمل نالی میں شدید خشکی اور آگ جیسی جلن دار درد ہو. ان تمام تکلیفات کے ساتھ حتی الامکان مریض صبر کا مظاہرہ کر رہا ہو تو اس علامات پر مشتمل بخار اور بیماری کی شفاء اللہ رب العزت نے ہومیوپیتھک کی شہرہ آفاق دوا "آرسینکم البم 200" میں رکھی ہے .

آر سینکم البم کی تصویر اور کنڈیشن کو بیان کرنے کے بعد میں اس کی علامات بخار کو علیحدہ علیحدہ تفصیلاً بیان کرتا ہوں.

۔1 شدید پیاس کے باوجود ہر 30 منٹ کے بعد صرف منہ کو تر کرنے کے لئے دو گھونٹ پانی پینے کی علامت اس دوا کے سوا کسی دوسری ہومیو دوا میں موجود نہیں ہے.

میری پریکٹس کا پہلا آر سینکم البم کا کیس اسی علامت کی رہنمائی سے حل ہوا تھا. اس کیس کی روداد یہ ہے:- میں رات کے وقت گھر آیا. میری بھتیجی بیمار لیٹی تھی. میرے پوچھنے سے معلوم ہوا کہ سب سے پہلے درد سر شروع ہوا. یہ ایک دن رہا تھا. پھر حلق میں درد پھر بخار گرمی اور لرزہ ہو گیا. وہ بستر میں لیٹی سسکیاں لے رہی تھی. زیادہ تر چپ چاپ لیٹی تھی. مگر بے چینی موجود تھی. کچھ کچھ وقفہ سے دو دو گھونٹ پانی پی رہی تھی. حالانکہ ٹھنڈے پانی کی پیاس بھی موجود تھی. مگر اس علامت کی طرف ذھن نہیں گیا. میں نے صرف درد سر کو دیکھتے ہوئے آرنیکا دی. ایک گھنٹہ تک اس سے بالکل فرق نہ پڑا. میں نے مریضہ کی تمام حالت پر غور کیا اس کی ہتھیلیاں اور تلوے ٹھنڈے باقی جسم گرم مگر پیشانی سب سے زیادہ گرم تھی اور اس پر دو ہی دن میں سرخ باریک دانے بننے شروع ہو گئے تھے. بخار سے زیادہ کمزوری تھی. یہ بھی آرسنک کا خاص نشان ہے. یہ دیکھنے کے لئے کہ یہ بیلاڈونا کا بخار تو نہیں میں نے سوال کیا کہ آنکھوں کے حلقے جل تو نہیں رہے تو اس نے کہا کہ ان کے گرد جلن نہیں ہو رہی. اس کی دوا کے بارے سوچ ہی رہا تھا کہ فوراً ذہن میں آیا کہ آر سینکم کا مریض وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا پانی پیتا ہے. اس میں بخار سے زیادہ کمزوری ہوتی ہے. اس میں خشکی بھی ہے. مریضہ صبر کا مظاہرہ بھی کر رہی تھی. جسم کو گرمائش کے لئے سر کے سواء لپیٹا ہوا ہے. اس لئے میں نے اسے آر سینکم البم ون ایم کی ایک ڈوز دی تو ایک ہی گھنٹہ میں بخار اور درد سر کافی حد تک کم ہو کر وہ صحت یاب ہو گئی. دوسری ڈوز دینے کی ضرورت ہی پیش نہیں آئی.

۔2 بے حد بے چینی کی وجہ سے مریض ایک جگہ پر رہ نہ سکے بلکہ مختلف جگہیں بدلنا. یہ ایکونائٹ کی بے چینی سے کم اور رسٹاکس کی بے چینی کے قریب ہے .

۔3 بخار، سردی، بے چینی، درد بدن، درد سر، وغیرہ تمام تکلیفات سے زیادہ نقاہت اور کمزوری کا احساس ہونا. میں یہ سمجھتا ہوں کہ یہ بھی آر سینکم بخار کی بہت اہم علامت ہے. ایسی نقاہت اور طاقت کا سلب ہونا کسی دوسری دوا میں کم ہی ملتی ہے.

۔4 نقاہت کی وجہ سے موت یا کسی بڑی بیماری کے لگ جانے کا ڈر بھی ہو. یہ ڈر ایکونائٹ سے کم ہوتا ہے. آر سینکم کا مریض ایکونائٹ کے مریض کی طرح زیادہ واویلا اور شور نہیں کرتا. وہ بیلاڈونا کی طرح بکواس بھی نہیں کرتا. ان تینوں ادویہ کی تکلیفات کی شدت کا وقت بھی علیحدہ ہے

آر سینکم کا رات 1 بجے، بیلاڈونا کا رات 11 بجے اور ایکونائٹ کا غروب آفتاب کے وقت ہے.

۔5 درد سر کے سوا باقی تمام تکلیفات گرمی، بستر کی گرمی، سینکنے، گرم چیز کھانے اور انگیٹھی کے پاس ہونے سے کم ہوں اور سردی سے زیادہ ہوں. حلق کی جلن گرم پانی اور گرم غذا سے کم ہوتا ہے.

۔6 بند کمرہ سے نفرت ہونا .

۔7 ہونٹ، منہ، زبان، اور غذاء کی مکمل نالی میں شدید خشکی اور آگ جیسی جلن دار درد ہونا. سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ یہ آگ جیسی جلن گرمی سے کم اور سردی سے زیادہ ہوتی ہے. یہ بہت عجیب اور رہنما کن علامت ہے. یہ ہی جلن آر سینکم کی جلدی امراض میں بھی ہوا کرتی ہے.

۔8 ان تمام تکلیفات کے ساتھ حتی الامکان مریض صبر کا مظاہرہ کر رہا ہو. ایکونائٹ، بیلاڈونا، اور ہائیوسائمس کی طرح مریض بکواس نہیں کرتا اور آپے سے باہر بھی نہیں ہوتا.

۔9 تکلیفات کی شدت کا وقت رات 1 بجے کا ہے .

میں نے ایک کیس اس ایک علامت سے رہنمائی حاصل کر کے بھی کامیاب کیا تھا. یہ بات یاد رکھنا کہ جتنی بھی بخار کی ادویہ ہیں ان میں بخار اور لرزہ کی شدت کا وقت نیز شروع ہونے کا وقت بہت اہم اور مخصوص علامت ہوا کرتی ہے.

آر سینکم البم کی کنڈیشن کا بیان کرنے کے بعد کمی زیادتی کی وجوہات کو ذکر کرتا ہوں .

.1 تکلیفات کا عروج رات 1 بجے سے 2 بجے تک ہے. یہ اس دوا کا خاصہ ہے.

.2 اکثر تکلیفات دائیں جانب ہوتی ہیں. خصوصاً دائیں آنکھ، حلق کی دائیں جانب، داہنا پھیپھڑا، پیٹ کی دائیں جانب ورم زائدہ اور داہنا بازو.

.3 گرمی اور سینکنے سے درد سر کے سوا تمام تکلیفات کم ہوتی ہیں. سردی اور مرطوبیت سے تکلیفات بڑھتی ہیں. یہ بہت خاص اور تشخیص میں بہت رہنما کن علامت ہے. نیز آر سینکم کا دائمی مریض گرمی پسند ہوتا ہے. یہ علامت مگنیشیا فاس میں بھی ہے. مگر اگنیشیا کا درد سر بھی گرمی سے کم ہوتا ہے. دوسری بات یہ ہے کہ اس کی تکلیفات کی شدت کا وقت رات 2 بجے کا ہے. تیسری بات یہ ہے کہ اس میں غنوگی بہت ہے. چوتھی بات یہ ہے کہ اس کے درد جلن دار نہیں بلکہ بجلی کی طرح کے یا پھوڑے کے سے، یا سکیڑنے کے سے ہوتے ہیں. پانچویں بات یہ کہ اس کا درد معمولی سے جھٹکے سے بھی زیادہ ہو جایا کرتا ہے. آپ اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ گرمی اور سینکنے سے تکلیفات میں کمی ان دونوں ادویہ کی مخصوص ترین علامت ہے.

4. سر نیچا کرنے اور مبتلاء حصہ پر لیٹنے سے تکلیف بڑھتی ہے. سر اونچا کر کے لیٹنے اور بیٹھنے سے آرام ہوتا ہے.

5. آرسینکم کی تکلیفات میں نوبت پائی جاتی ہے. ہر روز، ہر تیسرے روز، ہر چوتھے روز، ہر پندرہویں دن، ہر چھ ہفتہ بعد یا ہر سال کسی تکلیفات کا آنا.

اب ان امراض کا بیان جہاں آرسینکم البم اپنی علامات کی موافقت کی شرط پر مفید ثابت ہوئی ہے.

1. شدید درد سر جو پیشانی پر ہو اور ایسا بخار جس میں مریض وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا پانی پیئے.

2. نزلہ جس کی رطوبات تیز تیزابی اور جلن دار ہو. یہ نزلہ گرمی سے کم اور سردی سے زیادہ ہوں. ناک کی دائیں جانب سے زیادہ نکلے. یہ پتلا اور بہنے والا ہوتا ہے. کبھی گاڑھ بھی ہوتا ہے.

3. استسقاء کی حالت میں اگر سینہ میں پانی آجائے.

4. سرطان اور کینسر میں مفید ہے.

5. گندی زہریلی گیسوں سے پیدا شدہ تکلیفات.

6. برف کھانے، ٹھنڈا پانی پینے یا نہانے کے بعد ہونے والا درد شکم یا درد دانت.

7. مردوں کو چیرتے پھاڑتے وقت پیدا ہونے والی زخم یا زہریلے جانور کے ڈنگ یا کسی اور وجہ سے خون سمیت اور زہر داخل ہو جانے سے پیدا شدہ تکلیفات.

اہم ترین بات :-

اس دوا کا زیادہ تر استعمال مزاجی اور جسمانی ساخت کے مطابق ہوا کرتا ہے. آپ کو کوئی بھی مرض ہو اگر آپ کا مزاج اور جسمانی ساخت آرسینکم کے مشابہ ہے تو آپ کی مرض کو دور کرنے میں آرسینکم البم کافی ہو گی. میں آرسینکم کی جسمانی ساخت اور مزاج بیان کرتا ہوں

۔1 آرسینکم البم دنیا میں سب سے زیادہ صفائی اور پاکیزہ لوگوں میں سے ایک ہوا کرتا ہے. آپ اس کے کپڑوں، رہنے کی جگہ اور مطالعہ کی کتابوں وغیرہ میں گندگی نہیں دیکھیں گے. اگر وہ عورت ہے تو اپنے محلّہ میں سب سے صاف اور پاک اس کا گھر ہوگا. صفائی والی صفت آرسینکم جیسے کسی دوسرے مزاج میں بالکل نہیں .

۔2 چہرہ بہت خوبصورت نقش نین والا، سفید گال سیب کی طرح سرخ، جلد اور بال نرم و ملائم ہو گی. جسم دبلا پتلا. آرسینکم مرد ہو یا عورت کبھی بھی بدصورت نہیں ہو سکتا .

۔3 دانشور، عمدہ مشورہ دینے والا، مجلس پسند، بہترین طریقہ سے کلام کرنے والے، اپنے دل کی باتوں اور غموں کو شیئر کرنے والا، صلح پسند، نڈر، نفسیات اور دوسروں کی ضروریات کو سمجھنے والا، کاروباری ہوتا ہے.

۔4 اسے موت، کسی بڑی بیماری لگ جانے اور چوری کا ڈر ہوتا ہے.

۔5 اسے اپنے رشتہ داروں کی بہت ہی فکر ہوتی ہے. اکثر بیمار ہونے کا سبب رشتہ داروں کی جفاکشی، ظلم اور ناراضگی ہوا کرتا ہے.

6۔ پیسوں کا حریص ہوتا ہے مگر اللہ کی راہ میں لگانے اور رشتہ داروں کی ضروریات کو پورا کرنے سے پیچھے نہیں ہٹتا. اسے سخی اور بہترین حسن خلق کا مالک کہنا مناسب ہوگا.

۔8 گوشت سے اکثر پیٹ خراب ہوتا ہے. دودھ بہت پسند کرتا ہے. پانی کم پیتا ہے. پسینہ بھی کم آتا ہے۔

۔9 وہ آرام نہیں بلکہ کام پسند ہوتا ہے. پڑھائی سے زیادہ کاروبار کو اہمیت دیتا ہے. والدین اور رشتہ داروں کا فرمان بردار ہوتا ہے. مریضوں کی عیادت کرنا اس کی بہت اچھی خوبی ہے. اپنوں کی مدد سے پیچھے نہیں ہٹتا. وہ بہت محنتی اور ہر کاروبار میں کامیاب ہونے والا ہوتا ہے. وہ دوست بنانا اور دوستی نبھانا اچھی طرح سے جانتا ہے. یہ دوستانہ مزاج کے لوگ ہوتے ہیں۔

۔10 مذہب پسند اور صبر والا ہوتا ہے. اپنی بات منوانے کا طریقہ اسے آتا ہے. اس کے حسن اخلاق کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے. اس کی سیرت ایسی جیسے کوئی ولی اللہ یا فرشتہ ہوں.

۔11 اس کے غم کی وجہ اپنی ذمہ داری کو پورا نہ کر سکنا یا کسی عزیز کا دھوکہ ہوا کرتا ہے. اس غم میں وہ پوری رات تک جاگتا ہے. مثلا:- دو دن بعد محفل یا کوئی پروگرام ہے. اس کے پاس پیسے نہیں تو وہ اس سوچ میں تمام رات گزار دے گا کہ پیسے کہاں سے آئیں گے .

۔12 زبان خوبصورت انداز میں بنی ہو گی، اس پر سرخ تہہ ہو گی. وہ دائیں جانب سے زیادہ سرخ ہو گی.

۔13 سال میں 3.4 بار آرسینکم البم بخار کا رجحان موجود ہوگا۔

14. تھائیرائیڈ (ڈفتھیریا)، جس کو دودھ سے آرام ہو۔ میں نے دو آرسینکم البم مزاج عورتوں میں دیکھا ہے۔

15. کبھی کبھی فالجی کمزور ہونا۔ ایسا کمزور جس کی شدت کی وجہ سے جسم بالکل بے جان ہو جائے۔

ایسا دمہ جو بیٹھنے سے کم ہو۔ نیٹرم میور آر سینکم البم کی بہترین معاون دواء ہے۔

کرونا اور آر سینکم البم

بہت ہی ضروری بات:

دوستو آپ کی کو بھی بھی تکلیف جو جو کرونا کے زمانہ میں شروع ہوئی ہو اور آج تک قائم ہو، جیسا کہ دمہ، کھانسی گلے کی خرابی، پیشانی پر درد، گلے میں درد، ٹانگوں میں بے چینی وغیرہ۔ اس تکلیف کی دواء آر سینکم البم 200 ہے۔

میں اس طرح کے مریضوں کو آر سینکم البم ہی دیتا ہوں۔ اللہ تعالی کے فضل و کرم سے وہ تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔

طریقہ استعمال آر سینکم البم 200 ایک آج قطرہ اور ایک کل قطرہ۔ دس دن بعد پھر سی دو دنوں میں ایک ایک قطرہ دینا ہے۔ پھر دس دن بعد ایک ایک قطرہ دینا ہے۔

ان شاء اللہ بالکل آرام آجائے گا۔ بشرط کہ وہ تکلیف کرونا کی وجہ سے پیدا ہوئی ہو۔

کرونا تکلیفات کی خاص بات یہ ہوتی ہے کہ وہ سردی سے زیادہ اور گرمی سے کم ہوتی ہیں۔ وہ لیٹنے سے زیادہ اور کام کرتے رہنے سے کم ہوتی ہیں۔ اس کے ساتھ کمزوری بہت ہوتی ہے۔

گھر کا ڈاکٹر

کتاب (3) : ان 13 ہومیوپیتھک ادویہ کا ہر گھر میں ہونا ضروری ہے

اس مضمون میں کل 13 ادویہ کا تعارف ہے۔ یہ وہ ادویہ ہیں جو ہر روز بہت زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ یہ ہماری روزمرہ کی عام امراض کی مشہور ہومیوپیتھک ادویہ ہیں۔
آپ ان کو بار بار پڑھ کر یاد کرلیں۔ پھر ہر روز استعمال کرکے فائدہ اٹھائیں۔اس مضمون کا پرنٹ نکال کراپنے گھر میں رکھ لیں۔ان 13 ادویہ کو کسی بڑے ہومیوپیتھک سٹور سے خرید لیں۔ان شاء اللہ،آپ کو بہت فائدہ ہوگا اور ہر روز کسی ڈاکٹر کے پاس نہیں جانا پڑے گا۔ تمام ادویہ جرمنی شوابے کی خریدیں۔
الحمدللہ، میں نے جب ان ادویہ پر علیحدہ علیحدہ سے مضمون اپلوڈ کیا تھا، تو ڈاکٹروں، سٹوڈنٹ اور ہومیوپیتھک شائقین نے بہت زیادہ پسند کیا تھا۔آخر میں میں نے سب ادویہ کو ایک ساتھ مضمون کی شکل میں شائع کیا اور اپنی کتاب صابری مٹیریامیڈیکا کا حصہ بنادیا۔
آپ اس مضمون کے بیس پرنٹ نکلوا کر اور ان کو جلد کروا کر اپنے گھر میں رکھیں اور اپنے تمام رشتہ داروں کے گھروں تک بھی پہنچائیں۔ان شاء اللہ، ان سب کو فائدہ ہوگا اور آپ کو اجر ملے گا۔ جو لوگوں کی بھلائی اور خیر خواہی مل لگ جاتا ہے، اللہ تعالی اس کی بھلائی اور خیر خواہی مل لگ جاتا ہے۔

1۔ نیٹرم میور 200 ہر گھر کے لئے ضروری دواء ہے۔

- **ڈپریشن کا علاج!**

آپ جب بھی غمگین ہو ڈپریشن ہو انگزائٹی ہو یا s(دباؤ) tresse ہو یا پریشان ہو یا اداس ہوں یا افسردہ ہوں یا بلاوجہ کی طبیعت بوجھل بوجھل ہو، سر پر بوجھ ہو یا کندھوں پر بوجھ ہو تو نیٹرم میور 200 کا ایک قطرہ لیں. ان شاء اللہ طبیعت ٹھیک ہو جائے گی۔اس کے بعد جب بھی ضرورت ہو ایک قطرہ لے سکتے ہیں۔ آج جس ڈپریشن کی وجہ سے 80% لوگوں کی موت ہو رہی ہے، اس کی دواء نیٹرم میور ہے۔

- **پریشانی سے ہونے والے سر درد کا علاج!**

اگر کسی پریشانی یا صدمہ یا محبت میں ناکامی یا کاروباری نقصان سے درد سر ہو یا گدی میں درد ہو یا کنپٹیوں میں درد ہو یا پیشانی میں درد ہو تو بھی یہ ہی دواء لیں. ان شاء اللہ یہ والا درد سر شفایاب ہوگا . نیٹرم میور 200 کا ایک قطرہ کافی ہے۔

- **ڈسپرین سے زیادہ بہترین سر درد کی ہومیوپیتھک دواء!**

جس طرح ڈسپرین عموما درد سر کو ختم کرتی ہے اسی طرح یہ بھی درد سر کو ختم کرتی ہے. نیٹرم میور 200 کا ایک قطرہ کافی ہے۔ مگر ڈسپرین کا نقصان بھی ہے. نیٹرم میور کا کوئی نقصان نہیں ہے. یہ بات خوب یاد رکھنا کہ اکثر درد سر نیٹرم میور سے ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ درد سر کی اکثر دواء نیٹرم میور ہی ہوتی ہے۔

- **دن کو 11 بجے ہونے والا بخار کا علاج!**

اگر کسی پریشانی کی وجہ سے بخار، سردی، سر درد، اور گلے میں نمکین بلغم ہو، بخار پسینہ آنے سے کم ہوتا ہو یا درد سر کی شدت کی وجہ سے قے آنے لگے، یہ دن کو 11 بجے سے 1 بجے تک زیادہ ہو تو یہ یہ والا بخار نیٹرم میور 200 سے اتر جائے گا . نیٹرم میور 200 کا ایک قطرہ کافی ہے۔ اگر ضرورت ہو تو دوسرے دن بھی ایک اور قطرہ لے سکتے ہیں۔

- دن عصر سے رات سونے تک بلاوجہ غمگینی کا علاج !

ایسی پریشانی جو عصر کے بعد شروع ہو اور جیسے جیسے رات ہوتی جائے پریشانی بڑھتی جائے اور اگر کوئی پریشانی یا ڈر والی خبر آتی ہے تو اس کے بارے میں مسلسل بہت دیر تک سوچتے رہتے ہیں تو آپ مستقل ڈپریشن کے مریض ہیں۔ نیٹرم میور 200 سے شرطیہ طور پر ختم ہو جاتی ہے ۔ ہر 10 دن بعد نیٹرم میور 200 کا ایک قطرہ لیں۔ ٹوٹل 10 قطرے کافی ہیں۔

- دونوں نتھنوں سے نکلنے والے پتلے زکام کا علاج !

جب پتلا زکام لگے اور وہ دونوں نتھنوں سے برابر نکلے تو اس زکام کی دواء بھی نیٹرم میور ہے۔ یہ زکام تقریباً ہر انسان کو موسم سرما میں لگتا ہے۔ اکثر بچوں کو لگتا ہے۔ نیٹرم میور 200 کا ایک قطرہ کافی ہے۔ اگر ضرورت ہو تو دو دن بعد ایک اور خوراک دے سکتے ہیں۔

- پریشانی اور غم سے پیدا شدہ تکلیفات کا علاج !

اگر پریشانی کی وجہ سے بھوک ختم ہو جائے یا سونگھنے کی حس ختم ہو جائے یا چکھنے کی حس ختم ہو جائے یا نیند نہ آئے تو نیٹرم میور سے وہ تکلیف ٹھیک ہو جات ہے اور پریشانی ختم ہو جاتی ہے۔ نیٹرم میور 200 کا ہر 15 دن بعد ایک قطرہ۔ ٹوٹل 10 مرتبہ دواء لینی ہے۔

- بالوں کی امراض کا علاج !

نیٹرم میور بالوں کو سیاہ، نرم، گھنے، لمبے کرتی ہے۔ گرے ہوئے بالوں کو واپس لے آتی ہے۔ نیٹرم میور 200 کا ہر 15 دن بعد ایک قطرہ۔ ٹوٹل 14 قطرے کافی ہیں۔ ہیئر پلانٹ کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔ نیٹرم سے ہی بال واپس آجائیں گے۔

نیٹرم میور پر تفصیلی مضمون میری بک صابری میٹیریا میڈیکا میں موجود ہے. وہ مزید تفصیل وہاں سے پڑھ سکتے ہیں .

ایک ڈوز کافی ہوتی ہے۔ اگر ضرورت ہو تو 24 گھنٹے بعد دوسری ڈوز لے سکتے ہیں۔ نصف کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر پینی ہے۔

تمام دوست نیٹرم میور 200 کی شواب کمپنی کی لیں. اور اپنے گھر والوں کو اس کا طریقہ استعمال اور استعمال کی جگہ بتا دیں. دوستو یہ دواء ان شاء اللہ آپ کو بہت فائدہ دے گی۔ کسی بھی بڑے ہومیوپیتھک سٹور سے مل جائے گی۔ دواء ایک بار ہی خریدنی ہے تمام زندگی ختم نہیں ہو گی۔

یہ دواء خون میں پانی کی مقدار کو بڑھاتی اور خون کو پتلا کرتی ہے. جسم میں گرمی زیادہ کرتی ہے .مردانہ طاقت کو بڑھاتی ہے۔ خشکی کم کرتی ہے۔ پیدائشی معذوری کو ختم کرتی ہے۔ جسم پر ضروری بالوں کی تعداد کو بڑھاتی ہے۔

2۔ ہیپر سلف 200 ہر گھر کے لئے ضروری دواء !

- ا۔ گلے کی خرابی کے ساتھ عصر کے وقت شروع ہونے والا بخار !

جب گلا خراب ہو، درد کرے، کھانسی ہو، بخار ہو، سردی لگے، ہر روز عصر کے وقت بخار ہونا شروع ہو، پنکھے کی ہوا برداشت نہ ہو تو اس بخار اور گلے کی خرابی کے لئے ہیپر سلف 200 کا ایک قطرہ لیں. ان شاء اللہ ان سب تکلیفات کا آرام آجائے گا. اگر 24 گھنٹے تک کوئی تکلیف باقی رہ جائے تو دوسرا قطرہ بھی لے سکتے ہیں .

- ۲۔ گلے کی خرابی کا علاج !

جب بھی گلا خراب ہو یہ دواء لیں . گلے میں خراش ہو یا گلے میں درد ہو یا گلا بیٹھا ہو یا گلے میں پچر اٹکے ہونے کا احساس ہو تو یہ ہیپر سلف دواء لیں۔ یہ دواء پھیپھڑوں اور گلے کی بے شمار تکلیفات میں مؤثر اور مجرب دواء ہے .

- **۳۔چیسٹ انفیکشن کاعلاج !**

عام طور پر چیسٹ انفیکشن کے لئے ہومیوپیتھک میں یہ ہی دواء ہوتی ہے. یہ بہت کام کی بات ہے،اسے ہمیشہ یاد رکھیں . موسم سرما میں یہ دواء سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے.

- **۴۔کان سے پیپ بہنا !**

اگر کان سے پیپ بہنے لگ جائے تو یہ دواء اس پیپ کو ختم کرکے کان درد کو ٹھیک کر دے گی . چار دونوں میں ایک ایک قطرہ لیں۔ٹوٹل چار قطرے۔

- **۵۔ جسم کے کسی بھی حصہ یا زخم سے پیپ بہنا !**

اگر کان کے سواء کسی بھی جسم کی جگہ پر پیپ بننے لگے اور ناقابل برداشت درد ہو تو، وہ چھونے سے زیادہ ہو، سردی سے زیادہ ہو تو اس کی دواء بھی ہیپر سلف 200 ہے۔چار دونوں میں ایک ایک قطرہ لیں۔ٹوٹل چار قطرے۔

- **٦۔ جسم پر پیپ والے دانوں کاعلاج !**

جب جسم پر ایسے دانے نکل آئیں، جن میں پیلا مواد بہت زیادہ ہو، وہ چھونے اور سردی سے زیادہ درد کریں، تو یہ دواء ان کو ختم کر دے گی. ہر 10 دن بعد ایک قطرہ لیناہے .اکثر میٹھا زیادہ کھانے یا بادی اشیاء زیادہ کھانے یا کھٹی اشیاء زیادہ کھانے سے یہ پیپ والے دانے نکل آتے ہیں۔یہ دواء جسم میں سے بادی پن کو ختم کرتی اور گرمی کو زیادہ کرتی ہے .

- **۷۔"بر" کی وجہ سے دانت درد !**

اگر دانت درد کرے، دانت کے نیچے بر (پیلا مواد) ہو، وہ چھونے سے اور سردی سے زیادہ درد کرے تو بھی یہ ہی دواء لیں۔چار دن ایک ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ڈال کر لیں۔یہ اکثر ٹھنڈی اور بادی چیزیں زیادہ کھانے سے ہوتا ہے۔

- **۸۔ایسازکام جو گاڑھا ہو اور بائیں نتھنے سے نکلے !**

۹۔اکثر بچوں اور بعض اوقات بڑوں کو ایسازکام لگتا ہے جو بائیں نتھنے میں زیادہ ہوتا ہے۔وہ گاڑھا ہوتا ہے۔وہ پیلا ہوتا ہے۔ساتھ ناک کبھی کبھی بند بھی ہوتی ہے۔ یہ زکام بہت تنگ کرتا ہے۔کبھی اس سے باسی پنیر کی بدبو بھی آتی ہے۔کبھی اس کے ساتھ بخار بھی ہوتا ہے۔اس زکام کا نام ہیپر سلف زکام ہے۔ہیپر سلف 200 تین دن ایک ایک ایک قطرہ دوپہر کو نصف کپ پانی میں ڈال کر لینے سے یہ زکام ختم ہو جائے گا،ان شاء اللہ۔اگر ضرورت ہو تو 15 دن بعد پھر تین خوراکیں دے سکتے ہیں۔بہت زیادہ ٹھنڈی ، بادی اشیاء اور میٹھی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

- **ہر انسان کے لئے بے حد ضروری بات :**

دوستو! میں نے تقریباً 6 ماہ میں اس بات پر بہت غور وفکر کیا اور میں اس بات کو لے کر بہت پریشان بھی تھا کہ کیا وجہ ہے کہ ہر انسان کا گلا خراب، یا دانت درد یا کھانسی ہے؟ میرے پاس جو بھی کرانک مریض آتا ہے اس کا گلا خرب ہے،اس راز تک پہنچنا میرے لئے ضروری تھا۔الحمد للہ،اللہ تعالی کے فضل و کرم سے اس وجہ کا علم ہو گیا ہے۔وہ آپ سب کے ساتھ شئیر کرتا ہوں۔اگر آپ میرے اس بات پر عمل کرتے ہیں تو آپ کے صحت کے متعلق بے پناہ فوائد حاصل ہوں گے۔ جن جن لوگوں نے میرے اس بات پر عمل کیا ان کو بہت فائدہ ہوا ہے۔آپ بھی ضرور عمل کریں۔ان شاء اللہ،آپ بھی مجھے دعا ضرور دیں گے۔

اصل بات یہ ہے کہ ہماری غذا میں دو خرابیاں ہیں۔وہ غذا جو ہم ہر روز کھاتے ہیں،اس میں دو بنیادی خرابیاں ہیں۔

ایک:اس غذا میں ٹھنڈی، بادی، میٹھی غذائیں زیادہ ہیں، جیسا کہ چاول، آلو، گو بھی، بھنڈی، کولڈرنک، جوس، لسی، کھیر، تربوز، کیلا، بیکری کی ایٹم، نان، برائلر مرغی، کوکنگ آئل، شوارمہ، برگر، پیزہ، چینی، چاکلیٹ، ٹافیاں، آئس کریم، وغیرہ کی مقدار زیادہ ہے، ہم یہ چیزیں ہر روز ضرور کھاتے ہیں، یہ روزمرہ کی غذا میں شامل ہیں۔کسی بھی چیز کا زیادہ استعمال نقصان کرتا ہے۔

دوسرا: پروٹین کی مقدار کم ہے، وہ زیادہ تر مٹن، بکرے کی کلیجی، دیسی گھی، انڈا، اور مچھلی سے حاصل ہوتا ہے، جیسا کہ جدید سائنس نے ثابت کیا ہے۔برائلر مرغی میں پروٹین نہیں ہوتا۔سائنس کا کہنا ہے کہ ہر انسان کو کم از کم ہر روز 55 سے 70 گرام پروٹین ہر روز کھانا چاہیے اور ہم نہیں کھاتے۔اکثر لوگ کی روزانہ کی غذا میں پانچ چیزیں شامل ہی نہیں ہیں۔غریب طبقہ خرید ہی نہیں سکتا، اور مڈل کلاس طبقہ صرف جمعرات کو کھاتا ہے اور امیر لوگ فیشن کے چکر میں ان کو چھوڑ جاتے ہیں، برائلر مرغی کھا کھا کر لوگ پاگل ہو گئے ہیں۔اس لئے جسم میں بادیت زیادہ ہونے کی وجہ سے پیپ بنتی ہے،اس سے گلے کی خرابی، زکام، دانت درد، اور کھانسی کا مرض ہر انسان کو ہو جاتا ہے۔نیز اس سے خون کی کمی، کمزوری، ڈپریشن اور دمہ تک ہو جاتا ہے۔بلکہ کبھی کبھی پھیپھڑوں میں پانی تک بھی پڑ جاتا ہے اور ٹی بی بھی ہو جاتی ہے۔

اب اس کا حل یہ ہے کہ :اس پانچ چیزوں کو روزانہ کی خوراک کا حصہ بنائیں، وہ اس طرح ہر ہر روز 100 گرام گوشت، ناشتہ کے بعد دو بوائل انڈے، صبح شام ایک ایک چمچ سالن میں دیسی گھی، ہفتہ میں ایک بار بکرے کی کلیجی اور ایک بار مچھلی کھائیں جائے۔ایسا کرنا ہر انسان کے لئے ضروری ہے۔دوسرا کام یہ ہے کہ چاول، کھیر، آئس کریم، کولڈرنک، جوس، لسی، تربوز، بیکری کی ایٹم، آلو، گوبھی، بھنڈی، نان، برائلر مرغی، کیلا، کوکنگ آئل، شوارمہ، برگر، پیزہ، باربی کیو، بڑا گوشت وغیرہ کا کم سے کم استعمال کریں۔

اس کا دوسرا حل بھی ہے کہ ہر روز دو مکمل انڈے اور چار انڈوں کی صرف سفیدی ایک گلاس دودھ کے ساتھ ناشتہ کے بعد کھائی جائیں۔

دوستو! آپ سب کو میں نے یہ بے حد قیمتی بات بتائی ہے۔اس سے آپ کی صحت پر بہت مثبت اثر ہوگا۔اس سے آپ کی زندگی لمبی ہوگی اور طویل مدت تک صحت مند رہ سکیں گے۔ایسا کرنے سے تھکاوٹ کم ہوتی ہے اور آپ بیمار کم پڑتے ہیں۔اس طرح آپ کا کام متاثر بھی نہیں ہوتا ہے۔دوستو! دعاؤں میں یاد رکھیں۔

تمام دوست یہ دواء جرمنی کی خرید کر گھر رکھ لیں .

3۔ "رسٹاکس 1M" ہر گھر کے لئے ضروری دواء ہے

رسٹاکس تھکاوٹ کے بعد پیدا ہونے والی تکلیفات کی مخصوص دواء ہے۔

- تھکاوٹ کی وجہ سے پٹھوں میں ہونے والا درد!

دنیا کے ہر انسان کو تھکاوٹ ہوتی ہے۔تھکاوٹ کے وقت دونوں ٹانگوں کے پٹھوں میں درد ہوتا ہے۔یہ درد کھنچاؤ والا ہوتا ہے۔یہ درد لیٹنے سے زیادہ اور چلنے سے کم ہوتا ہے۔یہ درد کام کرتے رہنے سے کم اور کام چھوڑ کر بیٹھنے سے زیادہ ہوتا ہے۔یہ درد چلتے رہنے سے نارمل اور بیٹھ جانے سے زیادہ ہوتا ہے۔یہ درد دبانے سے کم ہوتا ہے۔ اس تھکاوٹ والے درد کی دواء رسٹاکس 1M کا ایک قطرہ ہے۔ایک کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر اس پانی سے ایک چمچ پی لینے سے یہ درد اور تھکاوٹ ان شاء اللہ ٹھیک ہو جائے گی۔یہ بات یاد رکھنا کہ تھکاوٹ کو دور کرنے کے لئے آرام کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

- ایسا سر درد جو بیٹھنے اور لیٹنے سے زیادہ ہو جائے!

اگر بہت زیادہ کام کرنے کی وجہ سے سر میں ایسا درد ہو، جو بیٹھنے سے زیادہ ہو جائے اور چلتے رہنے سے کم ہو تو اس درد سر کی دواء رسٹاکس ہے۔میں نے بہت مرتبہ اس صورت حال میں رسٹاکس کو آزما کر چیک کیا ہے۔یہ فائدہ دیتی ہے۔رسٹاکس 1M کا صرف ایک قطرہ۔

- رات کو ٹانگوں میں بے چینی!

ہمارے ساتھ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ تمام دن زیادہ کام کرنے یا زیادہ دیر چلنے یا زیادہ ایکسرسائز کرنے سے، یا زیادہ دیر کھڑے رہنے یا زیادہ دیر بیٹھے رہنے سے رات کو ٹانگوں میں درد اور بے چینی ہونے لگتی ہے۔ٹانگیں ادھر ادھر کرنے کو دل کرتا ہے، اس درد اور ٹانگوں کی بے چینی کی دواء رسٹاکس 1M کا ایک قطرہ ہے۔

- ایسا بخار جو دن دس بجے زیادہ ہو!

اگر تھکاوٹ کی وجہ سے ایسا بخار ہو جائے، جو صبح 10 بجے زیادہ ہو، پاؤں کے تلوے بہت جلیں، اس بخار میں چلنے کو بہت دل کرے، ٹانگوں میں ایسا درد ہو جو ٹانگوں کو حرکت دینے یا دیوار پر مارنے سے کم ہو، تو اس بخار کی دواء رسٹاکس 1M کا ایک قطرہ ہے۔یہ رسٹاکس بخار ہے۔میں نے اس طرح کا بخار بہت مرتبہ لوگوں کو ہوتے ہوئے دیکھا ہے۔اللہ تعالی کے فضل سے ان سب کو رسٹاکس سے شفاء ملی ہے۔الحمد للہ۔

- بچہ کی ٹانگوں کا رات کو درد کرنا!

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بچہ تمام دن کھیلتا رہتا ہے۔رات کو سوتے وقت اس کی ٹانگوں میں درد ہونے لگتا ہے۔وہ بے چین ہوتا ہے۔ٹانگیں ادھر ادھر مارتا ہے۔روتا ہے۔اس تھکاوٹ والے درد کی دواء رسٹاکس ہے۔اگر بچہ کی عمر تین سال سے کم ہو تو رسٹاکس 200 کا ایک قطرہ دیں۔اگر بچہ کی عمر تین سال سے زیادہ ہوں تو رسٹاکس 1M کا ایک

قطرہ دیں۔ دونوں صورتوں میں دواء دینے کا طریقہ یہ ہے کہ: ایک کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر اس میں سے ایک چمچ بچہ کو دیں اور بقیہ پانی گرادیں۔ تاکہ دواء کی کم سے کم مقدار جسم میں جائے۔

- چمونے !

عام طور پر بچے جو ٹافیاں، لالی پاپ، بسکٹ وغیرہ کھاتے ہیں، تو ان کی وجہ سے بچوں کو رات کے وقت پاخانہ کے مقام سے تھوڑا اوپر چمونے لڑنے لگ جاتے ہیں۔ بہت خارش ہوتی ہے۔ خارش کرنے کو کہتا ہے۔ بچہ روتا ہے۔ وہ سوتا نہیں ہے۔ الحمدللہ، میں نے بے شمار بچوں کے چمونوں کے علاج کے لئے رسٹاکس 1M کا ایک قطرہ دے کا علاج کیا ہے۔ صرف ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈال کر اس پانی سے ایک چمچ دینے سے 10 منٹ میں آرام آجائے گا۔ رسٹاکس خون کے انفیکشن کو ختم کرتی ہے۔ تین سال سے چھوٹے بچے کو رسٹاکس 200 طاقت میں دینی ہے۔

- کن پیڑے !

اکثر بچوں اور بعض اوقات بڑوں کے کن پیڑے نکلتے ہیں۔ کان شدید درد کرتے ہیں اور سوجن ہو جاتی ہے۔ کچھ کھانا مشکل ہوتا ہے۔ بہت کمزوری ہوتی ہے۔ بچہ بہت روتا ہے۔ دودھ پینا بھی چھوڑ دیتا ہے۔ ان کن پیڑوں کی دواء بھی رسٹاکس ہے۔ اگر دو سال سے چھوٹا بچہ ہو تو رسٹاکس 200 کا ایک قطرہ دیں۔ اگر دو سال سے بڑا بچہ ہو تو رسٹاکس 1M کا صرف ایک قطرہ دیں۔ ان شاء اللہ آرام آجائے گا۔ اس سے بہت سے کن پیڑوں کے مریضوں کو آرام آیا ہے۔

- بل پڑنا (کڑل پڑنا) !

اکثر سوتے ہوئے بل پڑ جاجاتا ہے۔ اس کو نس پر نس چڑھ جانا بھی کہتے ہیں۔ اس کو کڑل پڑ جانا بھی کہتے ہیں۔ یہ کبھی زیادہ دیر بیٹھے رہنے سے بھی کڑل پڑ جاتے ہیں۔ کبھی وزن اٹھانے سے بھی پڑ جاتے ہیں۔ کبھی بخار میں بھی پڑ جاتے ہیں۔ یہ بہت تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ حرکت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ کبھی گردن میں، کبھی پاؤں میں، کبھی پنڈلیوں میں، کبھی کسی اور جگہ پڑتے ہیں۔ رسٹاکس نسوں کو نرم کرتی ہیں۔ اس لئے الحمدللہ، میں نے بے شمار کڑل رسٹاکس 1M کی ایک خوراک سے ٹھیک کئے ہیں۔ ہومیوپیتھک اللہ تعالی کی نعمت سے کم نہیں ہے۔ اے میرے رب تیرا میں شکر گزار ہوں۔

- ویریکوسیل !

بہت سے لوگوں کو ویریکوسیل کا مرض ہو جاتا ہے۔ اس میں جسم کی نسیں سکڑ جاتی ہیں۔ چلنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ویریکوسیل مرض کی مخصوص دواء رسٹاکس 1M ہے۔ صرف ایک خوراک کافی ہے۔ بار بار دہرانے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر دوسری خوراک کی ضرورت ہو تو 2 ماہ بعد دے سکتے ہیں۔ وہ بھی اس صورت میں جب فائدہ ہونا بند ہو جائے۔ اگر دو ماہ بھی نسوں کا اکڑاؤ کم ہے، تو دوسری خوراک دینے کی ضرورت نہیں۔ اس مرض میں دوسری خوراک خطرہ سے خالی نہیں ہوتی۔ اپرووِنگ بھی ہو جاتی ہے۔ رسٹاکس دواء نسوں کو نرم کرتی اور ان کی خشکی کو دور کرتی ہے۔

- چنبل !

بہت مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ جس کے کسی حصہ پر گولائی میں سرخ سرخ دانے نکلتے ہیں۔ اس کا چنبل کہتے ہیں۔ یہ ایک جلدی مرض ہے۔ جس میں جلد پر سوزش ہو کر جلد کی سطح صرف (سیپ) کی اوپر والی سطح کی طرح کھردری ہو جاتی ہے اور کبھی اس پر مچھلی کی طرح جلد کے خشک چھلکے اترتے ہیں۔ آغاز مرض میں چھوٹے چھوٹے سرخ گلابی دانے بنتے ہیں ان پر چھلکوں کی تہہ جم جاتی ہے۔ کھرچنے سے چھلکے دور ہو جاتے ہیں کچھ وقت کے بعد پھر بڑھنے لگتے ہیں اور پھر یہ سوزش بڑھ کر کافی جگہ اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ اگر کوئی مناسب تدبیر نہ کی جائے تو متاثرہ مقام کی جگہ بڑھتی جاتی ہے۔ یہ بڑا ضدی مرض ہے اور جلدی سے نہیں جاتا۔ سخت تکلیف دہ ہوتا ہے اس کا زیادہ زور کہنیوں، بازوؤں، گھٹنوں، ٹانگوں، کھوپڑی اور کمر کے حصوں پر ہوتا ہے۔ اس کا علاج بھی رسٹاکس 1M ہے۔ ہر 20 دن بعد ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ڈال کر لیں۔ ٹوٹل چار بار دواء لینی ہے۔

4۔کیمفر 200 ہر گھر کے لئے ضروری دواء ہے۔

camphor 200

- ہیضہ !

ہر انسان کو زندگی میں کبھی نہ کبھی کھانے پینے میں بد ہضمی کی وجہ سے پیٹ درد، موشن، جسم ٹھنڈا، جسم بالکل بے جان اور سانس گرم والا ہیضہ ضرور ہوتا ہے۔اس بد ہضمی اور ہیضہ کی دواء کیمفر 200 ہوتی ہے۔ صرف ایک قطرہ کافی ہے۔اس لئے یہ دواء ہر گھر میں ہونا ضروری ہے۔ خصوصا موسم گرما میں پانی کم پینے سے یا تربوز زیادہ کھانے سے بھی ہیضہ، پیٹ میں بوجھ، ڈکار، سانس گرم، اندرونی گرمی اور بیرونی سردی ہو جاتی ہے۔

ہر انسان کو ہیضہ ہوتا ہے اس لئے ہر انسان کے لئے کیمفر ضروری دواء ہے۔

- اکثر بد ہضمی ہو جانا اور موشن لگنا !

بلکہ کچھ انسان ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو تمام زندگی ایک ماہ میں ۱۰، ۱۰ بار ہیضہ ہوتا ہے۔اس لئے کہ ان کا معدہ عام لوگوں سے زیادہ کمزور ہوتا ہے۔ کمزور معدہ والوں اور بوڑھے لوگوں کو اکثر کیمفر ہیضہ ہو جاتا ہے۔اگر آپ کمزور معدے والے ہیں یا بوڑھے ہیں تو آپ کو بھی اس دواء کی ضروری ہے۔جب بھی موشن لگیں تو صرف ایک قطرہ کافی ہے۔

ایک اہم بات یہ بھی ہے ہے ماسٹر بیشن کے دائمی مریضوں کا معدہ بھی کمزور ہو جاتا ہے، ان کو بھی اکثر بد ہضمی اور ہیضہ ہو جاتا ہے۔ان کو بھی اس دواء کی ضروری ہے۔

اس ہی ہفتہ میں ایک مریض نے کہا کہ اس کو پیٹ میں درد ہے، یہ تین دنوں سے ہے، مکمل پیٹ میں درد ہے، دبانے سے سکون نہیں ملتا، یہ کھانے میں بد پرہیز سے ہوا تھا، سانس گرم تھی، میں نے اسے کیمفر 200 دی، صرف ایک ہی قطرہ دیا، تو ایک گھنٹہ میں مریض بالکل ٹھیک ہو گیا۔ مریض حیران تھا کہ ایک قطرہ سے تین دل کا درد شکم کیسے ٹھیک ہو گیا۔ بس اللہ تعالی کی قدرت۔

میرے والد کو جب بھی موشن لگتے ہیں تو سانس چیک کرکے میں ان کو کیمفر 200 دیتا ہوں، اللہ تعالی اپنی رحمت سے شفاء دے دیتا ہے۔

- بد ہضمی سے پیٹ درد !

جب بھی کوئی بہت زیادہ کھا لے اور وہ ہضم نہ ہو سکے، موشن لگ جائیں یا پیٹ درد ہونے لگے، وہ درد مکمل پیٹ میں ہو رہا ہو، وہ جلن دار درد ہو، درد دبانے سے کم نہ ہو تو کیفر 200 کی اس قسم کی بد ہضمی کی دواء عموما ہوتی ہے۔ صرف ایک قطرہ کافی ہے۔

- بند ہیضہ !

بند ہیضہ سے مراد کھانے پینے میں بے احتیاطی سے معدہ کا اس طرح بند ہو جائے کہ ہوا بھی خارج نہ ہو، پیٹ سخت ہو، بہت بے چینی ہو، پاخانہ اور پیشاب بھی نہ ہو رہا ہو، سانس گرم، ٹھنڈا پسینہ بھی ہو تو اس کو بند ہیضہ یا گم ہیضہ کہتے ہیں۔بند ہیضہ کی بھی ہمیشہ کیمفر 200 دواء ہوتی ہے۔ صرف ایک قطرہ کافی ہے۔

تمام دوست اپنے اپنے گھروں میں کیمفر 200 ضرور رکھیں۔

جب بھی ہیضہ ہو کیمفر 200 کا صرف ایک قطرہ لیں۔ایک قطرہ سے زیادہ لینے کی ضرورت نہیں۔

یہ دواء کسی بھی بڑے ہومیو سٹور سے مل جائے گی۔ شواب جرمنی کی لینا۔ تقریبا 480 کی ملے گی۔

5۔ کولوسنتھ 200 ہر گھر کے لئے ضروری دواء

- ایسا پیٹ درد جو دبانے اور جھکنے سے کم ہو!

کولوسنتھ ایک ایسی دواء ہے جس کا ہر گھر میں ہونا ضروری ہے۔

وہ اس لئے کہ عام طور پر جو ہمیں پیٹ درد ہوتا ہے، اس پیٹ درد کی دواء عام طور پر ہومیوپیتھک میں کولوسنتھ دی جاتی ہے۔

وہ اس طرح کہ اگر کسی نے بہت زیادہ کھایا یا کوئی غلط غذا کھائی یا بہت طاقت والی غذاء زیادہ کھائی یا فروٹ کھا کر اوپر سے فورا پانی پیا یا اس کے سواء کسی بھی وجہ سے پیٹ میں درد ہو جائے تو اس پیٹ درد کی دواء کولوسنتھ 200 ہو گی۔ نصف کپ پانی میں صرف ایک قطرہ ڈال کر پینے سے پیٹ درد ان شاء اللہ 10 منٹ میں بالکل ختم ہو جائے گا۔ آپ سب کو معلوم ہے کہ پیٹ درد ایک عام چھوٹی بیماری ہے۔ اس بیماری کے لئے عموما کولوسنتھ 200 ہی استعمال ہوتی ہے۔ اس بیماری کے لئے کسی ڈاکٹر کے پاس جانے کی ضرورت نہیں ہے۔ بنیادی مشہور عام ادویہ کا علم ہونا ہر انسان کے لئے ضروری ہے۔

یہ بات خوب یاد رکھنا کہ پیٹ درد بہت قسم کے ہوتے ہیں۔ کولوسنتھ صرف اس پیٹ درد کی دواء ہے، جو عام طور پر کھانے پینے کی بدپرہیزی سے اکثر لوگوں کو ہو جاتا ہے۔ یہ پیٹ درد پیٹ کو دبانے سے اور دہرا ہونے سے کم ہوتا ہے۔ اس پیٹ درد کے ساتھ بہت مرتبہ موشن بھی لگ جاتے ہیں، کبھی صرف ایک بار ہی پتلا پاخانہ آتا ہے، کبھی موشن نہیں لگتے۔ اگر آپ کے پیٹ درد کا آپ کی کسی بڑی بیماری کے ساتھ تعلق ہے اور وہ عام پیٹ درد نہیں ہے یا آپ کا پیٹ درد پیٹ کو دبانے سے کم نہیں ہوتا تو اس قسم کے پیٹ درد کا کولوسنتھ سے آرام نہیں آئے گا۔ جب پیٹ درد عام نہ ہو بلکہ خاص ہو تو اس کے لئے کسی معتبر مشہور تجربہ کار معالج سے رابطہ کرنا پڑتا ہے۔ ہر ایک ڈاکٹر پر اعتبار نہ کیا کریں۔

اگر آپ کو دانت درد ہو، اور دانت کو دبانے سے درد کم ہو یا باہر سے رخسار کو دبانے کا دل کر رہا ہو تو اس دانت درد کی دواء بھی کولوسنتھ 200 ہے۔ صرف ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ڈال کر مریض کو دیں۔ ان شاء اللہ 10 منٹ میں آرام آجائے گا۔

اگر آپ کو ایسا بخار ہو جس میں دن 4 بجے کے بعد سردی لگنی شروع ہو جائے۔ دن 4 بجے کے بعد پیٹ میں درد ہونے لگ جائے۔ جس دن یہ والا بخار شروع ہوا تھا، اس دن آپ کو ایک یا ایک سے زیادہ بار پتلے پاخانے بھی لگے تھے۔ اس کے بعد یہ والا بخار شروع ہوا تھا۔ بے چینی بہت زیادہ ہو رہی ہو تو اس پیٹ درد والے بخار کی دواء بھی کولوسنتھ 200 کا ایک قطرہ ہے۔ ان شاء اللہ ایک گھنٹے تک آرام آئے گا۔ میں نے بہت بار اس دواء کو اس قسم کے بخار میں استعمال کر کے اچھے نتائج حاصل کئے ہیں۔ کبھی کبھی یہ والا بخار پیریڈز کے دنوں میں بھی ہو جاتا ہے۔ کبھی شادی کھانے کے بعد بھی ہو جایا کرتا ہے۔ یہ کولوسنتھ بخار ہے۔

الحمدللہ، میں نے بے شمار مرتبہ پیٹ درد، دانت درد اور پیٹ درد والے بخار میں کولوسنتھ کو استعمال کر کے مریضوں کو شفاء یاب کیا ہے۔

colocynth homeopathic 200

6۔ پوڈوفائلم 200 ہر گھر کے لئے ضروری دواء ہے۔

اس دواء کا ہر گھر میں ہونا اشد ضروری ہے۔ ہر گھر میں بچہ ضرور ہوتا ہے۔ دنیا کے ہر بچے کو موشن ضروری لگتے ہیں۔ بچوں کے موشن کی اکثر دواء پوڈوفائلم ہی ہوتی ہے۔ پوڈوفائلم موشن بچپن سے لے کر 7,8 سال کی عمر تک لگتے ہیں۔

اگر کسی بچے کو سبز رنگ کے موشن لگیں، پانی کی طرح پتلے موشن لگیں، اتنے زیادہ موشن ہوں کہ بچے کا پانی ختم ہو جائے تو اس موشن کی دواء پوڈوفائلم 200 ہے۔ ایک قطرہ ایک چمچ پانی میں ڈال کر دیں۔ ان شاء اللہ ایک گھنٹے میں آرام آجائے گا۔ 24 گھنٹے کے بعد اگر کسی دوسری خوراک کی ضرورت ہو تو دوسری خوراک دے سکتے ہیں۔ تیسری خوراک کسی بھی صورت میں نہیں دینی ہے۔

اگر بچے کی عمر دو سال سے کم ہو، تو پوڈوفائلم 30 دینی ہے۔ ہر چار گھنٹے کے بعد ایک قطرہ دیں۔ ٹوٹل چار قطرے دینے ہیں۔ ان شاء اللہ بالکل آرام آجائے گا۔

دانت نکالنے کے زمانہ میں جو بچوں کو موشن لگتے ہیں، اس کی دواء بھی پوڈوفائلم 200 ہے۔ دانت نکالنے کے زمانہ میں بچے کو جب بھی موشن لگیں تو پوڈوفائلم 200 کا ایک قطرہ دیں۔ اس سے موشن ختم ہو جائیں گے۔ بچہ دانت بھی آسانی سے نکال لے گا۔ یہ دواء دانت نکالنے میں بچے کی مدد کرتی ہے۔

یہ دواء کسی بھی بڑے ہومیوپیتھک سٹور سے پاکستان کے ہر شہر سے مل جائے گی۔

دواء جرمنی شوابے یا ریکوج کی خریدیں۔

7۔ میگنیشیا فاس 200 ہر گھر کے لئے ضروری دواء ہے۔

ا۔ اکثر انسانوں کو چوٹ لگتی رہتی ہے، اور ایکسیڈنٹ ہوتا رہتا ہے۔ اس سے جسم کے مختلف حصوں پر چوٹ سے زخم، اور درد ہوا کرتا ہے۔ یہ درد اکثر اوقات ناقابل برداشت ہوتے ہیں۔ بجلی کی کرنٹ کی طرح کا درد ہوتا ہے۔ معمولی سے جھٹکے یا حرکت سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ سردی، پنکھے کی ہوا اور نہانے سے زیادہ ہو جاتے ہیں۔ اکثر اوقات درد کے ساتھ سوجن بھی ہوتی ہے۔ زخم والی جگہ نیلی ہو جاتی ہے۔ درد کی جگہ پر ہاتھ لگانا مشکل ہوتا ہے، وہ ہاتھ لگانے سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس درد، سوجن اور زخم کی دواء میگنیشیا فاس ہے۔

الحمد للہ، میگنیشیا فاس سے بے شمار اس طرح کے مریض شفایاب ہوئے ہیں۔ میں نے ان دس سالہ پریکٹس میں بے شمار مریضوں کو یہ دواء دی ہے۔ اچھا رزلٹ ہے۔

طریقہ: مگنیشیا فاس 200 ہر 24 گھنٹے بعد ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ڈال کر دیں۔ چوبیس چوبیس گھنٹہ بعد ایک ایک خوراک دیں۔ ٹوٹل تین خوراکیں۔ اس کے بعد ہر 5 دن بعد ایک خوراک لیں۔

اس حالت میں دن میں ایک بار چھوٹے گوشت کی یخنی پینا، ایک بار دودھ میں ہلدی ڈال کر پینا اور ہر روز درد والی جگہ پر زیتون کے تیل کی مالش کرنا بے حد ضروری ہیں۔ سالن میں بھی صبح شام ایک ایک چمچ زیتون کا تیل ڈال کر پینا بہت مفید ہے۔ یہ تینوں کام ہر روز کریں۔ اپنے آپ کو ٹھنڈک اور ٹھنڈی اشیاء سے بچائیں۔ جب جسم کو چوٹ لگی ہو، تو اس کو گرمائش کی ضروری ہوتی ہے، اس لئے جسم کو اندورنی اور بیرونی طور پر گرم رکھیں۔

اس حال میں زیادہ کام کرنے، زیادہ دیر تک بیٹھنے یا وزن اٹھانے کی اجازت نہیں۔ ان سے درد بڑھتے ہیں۔

اگر سڑک پر ایکسیڈنٹ ہوا ہے، تو ٹیٹنس کا خوف ہوتا ہے۔ ٹیٹنس کا مطلب پیچھے کی طرف اعصاب کا کھنچاؤ۔ اس صورت میں لیڈم پال 200 کا ایک قطرہ لینے سے ٹیٹنس کا خوف ختم ہو جاتا ہے۔ اگر ٹیٹنس ہو چکا ہو تو وہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ لیڈم پال ہومیو میں ٹیٹنس مرض میں کامیابی سے استعمال ہوتی ہے۔ میرا بھی ایک مرتبہ ایکسیڈنٹ ہوا تھا، جسم کے اعصاب میں بہت کھنچاؤ تھا۔ لیڈم پال 200 کا ایک قطرہ لینے سے ایک گھنٹے کے اندر اندر وہ کھنچاؤ اور ٹیٹنس ختم ہو گیا تھا۔ میں نے ٹیٹنس کے لئے ایلوپیتھک انجیکشن نہیں لگوایا تھا۔

۲۔ اگر ایکسیڈنٹ یا کسی بھی وجہ سے جسم کی ہڈی ٹوٹ جائے تو اس ہڈی کو جوڑنے میں بھی مگنیشیا فاس بے حد اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مگنیشیا فاس سے ہڈی جڑ جاتی ہے اور درد، سوجن کم ہوتا ہے۔ ساتھ یخنی، ہلدی، انڈا اور زیتوں کا استعمال جاری رکھیں۔ آرام کا بھی خیال رکھیں۔ چاول بوتل، بھنڈی، آلو، وغیرہ بادی اشیاء سے پرہیز کریں۔ زیادہ کام کرنے سے بھی بچیں۔

۳۔ ایسا پرانا درد جو ہر سال موسم سرما میں لوٹ کر آئے، یہ درد سینے اور کپڑے میں لپیٹنے سے کم ہو، جھٹکے اور حرکت سے زیادہ ہو، اس پرانے درد کی دواء بھی میگنیشیا فاس ہے۔ پرانے دردوں میں میگنیشیا فاس کے استعمال کا طریقہ کار یہ ہے کہ پہلے تین ماہ ہر روز صبح دوپہر شام ایک ایک قطرے نصف کپ پانی میں ڈال کر لیں۔ تین ماہ بعد

10,10 دن کے فاصلہ سے میگنیشیا فاس 200 کا ایک ایک قطرہ لیں۔اس طرح 6 ماہ لیں۔ساتھ یخنی، ہلدی اور زیتون کے تیل کا استعمال جاری رکھیں۔ان شاء اللہ آرام اجائے گا۔پرانے دردوں کے بہت سے مریض میگنیشیا فاس سے ٹھیک ہوئے ہیں۔اس پرانے دردنوں میں میگنیشیا فاس بہت شہرت اور مقبولیت رکھتی ہے۔یہ ہڈیوں کو مضبوط کرتی اور جوڑتی ہے۔یہ مسلز کی مرمت کرتی ہے۔یہ جسم میں گرمائش زیادہ کرکے درد کو روکتی ہے۔یہ درد اکثر بوڑھوں میں دیکھنے کو ملتا ہے۔وہ سردی سے بچتے رہتے ہیں۔یہ درد اکثر دائیں طرف سے شروع ہو کر بائیں جانب جاتا ہے۔نیچے سے شروع ہو کر اوپر کی طرف آتا ہے۔

میں نے ان ۱۰ سالوں میں مگنیشیا فاس کا بہت زیادہ استعمال کیا اور بہت اچھے رزلٹ حاصل کئے ہیں۔یہ دواء میری شہرت کا بھی سبب بنی ہے۔

۴۔سپائنل کارڈ کے تمام تر مریضوں کو مگنیشیا فاس کی ضرورت ہے۔دنیا میں بہت سے سپائنل کارڈ کے مریض موجود ہے۔وہ لوگ جن کی ریڑھ کی ہڈیوں میں سے کوئی ہڈی اپنی جگہ سے کھسک جائے یا ٹل جائے،اس کے بعد جسم کے مختلف حصوں اور اعصاب میں درد ہونے لگے۔ٹانگوں میں سوجن آجائے۔کمر میں درد رہنے لگے۔بعض اوقات ناقابل برداشت درد بھی ہوتا ہے۔کبھی جلن دار درد بھی ہوتا ہے۔کبھی بجلی کا سا بھی درد ہوتا ہے۔یہ درد گرمی سے کم اور سردی سے زیادہ ہوتا ہے۔جھٹکے اور حرکت سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔اس درد کے ساتھ کمزوری اور مایوسی بھی بہت ہوتی ہے۔تو میگنیشیا فاس ہڈیوں کو مضبوط کرتی اور اپنی جگہ پر واپس لاتی ہے۔اگر آپ کے سپائنل کارڈ کی ہڈیاں کمزور ہیں یا ان میں درد ہے، تو تین ماہ ہر روز تین ٹائم میگنیشیا فاس 30 لیں۔اگر تین ماہ کے بعد کچھ تکلیف باقی ہو تو میگنیشیا فاس 200 کا ایک 10 دن بعد ایک قطرہ لیں۔اس طرح تین ماہ استعمال کریں۔بقیہ تکلیفات بھی ختم ہو جائے گیں۔ان شاء اللہ بالکل آرام آجائے گا۔سپائنل کارڈ کے مریض بھی اس دواء سے شفایاب ہوئے ہیں۔میگنیشیا فاس دواء ہومیوپیتھک کی شاندار دواء ہے۔اس مرض میں بہت شہرت رکھتی ہے۔

اس صورت میں بھی یخنی، ہلدی، انڈا اور زیتون تیل کا استعمال ضروری ہے۔زیادہ کام اور محنت سے پرہیز کریں۔

۵۔بعض اوقات بچے کو رات 2 بجے شدید کھانسی ہونے لگتی ہے۔یہ کھانسی رات کو زیادہ اور دن کو کم ہوتی ہے۔دھوپ اور گرمی کا اس پر اثر ہوتا ہے۔یہ کھانسی سردیوں میں اکثر چھوٹے بچوں کو ہو جاتی ہے۔یہ میگنیشیا فاس والی کھانسی ہے۔یہ کیلشیم اور فاسفورس کی کمی سے ہوتی ہے یا سردی کی وجہ سے یا دودھ ٹھنڈا ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔اس کھانسی کی بھی دواء میگنیشیا فاس ہے۔آپ نے بچہ کو میگنیشیا فاس 30 تین دن تین ٹائم استعمال کروانی ہے۔ایک ایک قطرہ۔ان شاء اللہ وہ ٹھیک ہو جائے گا۔

۶۔وہ بچے جن کو دودھ موافق نہیں آتا۔دودھ سے سینہ میں بلغم ہونے لگتی ہے۔میگنیشیا فاس 30 ہر روز ایک ایک قطرہ صبح شام ایک ماہ تک دینے سے ان کو دودھ موافق آجاتا ہے۔دودھ ہضم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔میگنیشیا فاس 30 بچوں کے لئے بہت مفید دواء ہے۔

بچے اور ماں کے لئے اس دواء کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔یہ دونوں کی کمزوری اور خون کی کمی پوری رکنے والی دواء ہے۔دونوں کے دردوں اور سینہ کی تکلیفات میں بے حد مفید دواء ہے۔یہ سینہ کو صاف کرتی، ہڈیوں کو مضبوط کرتی، خون کی کمی پوری کرتی، بھوک بڑھائی اور زخموں کو بھرتی ہے۔

۷۔بعض اوقات نہانے کے بعد یا کپڑے دھونے کے بعد بھی ایسا درد ہو جاتا ہے جو حرکت، جھٹکے، اور سردی سے بڑھتا ہے۔گرمی سے کم ہوتا ہے۔اس میں بھوک کم اور پیاس زیادہ ہوتی ہے۔یہ درد بھی میگنیشیا فاس والا ہے۔میگنیشیا فاس 200 کا ایک قطرہ ہی کافی ہے۔

۸۔حیض کے دنوں میں پیڑو میں ایسا درد جو گرمی سے کم اور سردی سے زیادہ ہو اس درد کی دواء بھی میگنیشیا فاس 200 ہے۔اگر حیض کے دنوں میں زیادہ نہانے سے جسم درد ہو یا پیڑو میں درد ہو یا رحم میں درد ہو اور یہ درد گرمی سے کم، سردی سے زیادہ ہو تو اس درد کی دواء بھی میگنیشیا فاس 200 ہے۔

ہماری ہڈوں میں سب سے زیادہ مقدار کیلشیم اور فاسفورس کی ہے۔یہ دواء کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار کو بڑھاتی ہے۔ان دونوں کو ہڈیوں میں جزب کرنے میں مدد کرتی ہے۔میگنیشیا فاس ہڈیوں کے لئے بہت مفید ہے۔

میگنیشیا فاس میرے کلینک میں زیادہ استعمال ہونے والی ادویہ کی لسٹ میں شامل ہے۔اکثر لوگوں کو اس کی ضروت پڑتی رہتی ہے۔خصوصا بچوں اور بوڑھوں کو۔

ہر بچہ کو ہر روز ایک نڈا ضرور دینا چاہئے اور ہر انسان کو ہر روز ۲ انڈے ناشتہ کے بعد ایک گلاس دودھ کے ساتھ ضروری کھانے چاہئے۔

خوش رہیں، شاد رہیں، آباد رہیں، دعاؤں میں یاد رکھیں۔

8۔ چائنا آفیشل 200 ہر گھر کے لئے ضروری دواء ہے

- **چائنا بخار:**

۱۔اکثر اوقات ہم سب کو ایسا بخار ہوتا ہے جس میں پانی کا ذائقہ کڑوا محسوس ہوتا ہے۔اس بخار میں تھکاوٹ بہت زیادہ ہوتی ہے۔ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے کسی نے کوٹا پیٹا ہو۔اس میں سردی بہت لگتی ہے۔اس میں پیاس بہت زیادہ لگتی ہے۔گھر کا کھانا کھانے کو دل نہیں کرتا ہے۔یہ بخار مغرب کے وقت اور رات ۲ بجے کے بعد زیادہ زور پر ہوتا ہے۔بعض اوقات ہڈیاں اور جوڑ بھی درد کرتے ہیں۔بعض اوقات ایسے موشن لگتے جو پانی کی طرح نکلتے ہیں اور ان سے مردار کی سی بدبو آتی ہے۔بعض اوقات پیشاب سے مردار کی سی بو آتی ہے۔ان علامات والے بخار کا نام چائنا ہے۔اس بخار اور تمام تکلیفات کی دواء چائنا 200 ہے۔تین دن ایک ایک قطرہ لیں۔ان شاء اللہ، تین خوراکوں سے ہی آرام آجاتا ہے۔زیادہ خوراکیں لینے کی ضرورت ہی نہیں۔ایک دن میں دو بار لینے کی بھی ضرورت نہیں بلکہ ایک بار لینا ہی کافی ہے۔

یہ ملیریا بخار ہے، مچھر کے کاٹنے سے ہوتا ہے۔یہ مردانہ کمزوری سے بھی ہو جاتا ہے، وہ اس طرح کہ اگر آپ نے بہت زیادہ بار جماع کیا اور جسم میں منی کی قلّت ہو گئی، تو بھی یہ بخار ہو جایا کرتا ہے۔یہ ماسٹربیشن زیادہ کرنے سے بھی ہو جاتا ہے، وہ اس طرح کہ آپ نے ماسٹربیشن کی اور بعد میں جسم میں منی کم ہونے کی وجہ سے آپ کو یہ علامات والا بخار ہو گیا۔یہ موسم ساون میں بھی جسم میں پانی کی زیادہ مقدار ہو جانے سے بھی ہو جاتا ہے، اس طرح کہ ساون کے موسم میں نہانے کے بعد یا کپڑے دھونے کے بعد آپ کو یہ بخار ہو گیا۔یہ موروثی بھی ہوتا ہے، وہ اس طرح کہ آپ کی ماں یا باپ کو یہ چائنا بخار بار بار ہو رہا تھا تو آپ کو بھی یہ ہونے لگا ہے۔

کراچی میں یہ بخار عام ہے۔وہ سمندر کے قریب نمی والا شہر ہے۔

پانی کا ذائقہ کڑوا ہونا یا پھیکا ہونا اس بخار کی یقینی علامت ہے۔جب بھی کسی بخار میں یہ علامت ہو تو وہ بخار چائنا ہی ہوگا۔میں نے ان ۱۰ سالوں میں لاتعداد بار یہ والا بخار لوگوں کو ہوتے دیکھا ہے اور ان کو چائنا دی ہے۔اللہ تعالی نے مکمل شفاء دی ہے۔

یہ بخار ایسا ہے تقریباً ہر انسان کو اپنی زندگی میں کبھی نہ کبھی ہو جاتا ہے۔

- **چائنا زکام:**

۲۔اکثر اوقات بچوں کو ایسا زکام لگتا ہے جو پانی کی طرح پتلا ہوتا ہے۔وہ ناک دائیں طرف سے زیادہ بہتا ہے۔اس زکام کے ساتھ بعض اوقات بخار بھی ہوتا ہے۔یہ زکام بھی چائنا ہے۔اس کی دواء بھی چائنا 200 ہے۔جب بھی یہ والا زکام لگے تو چائنا 200 کا ایک قطرہ دینا کافی ہوتا ہے۔میں نے ہمیشہ اس زکام قسم کے زکام میں چائنا ۲۰۰ کا ایک ہی قطرہ دیتا ہوں۔اللہ تعالی اپنے فضل و کرم سے شفاء دیتا ہے۔بہت عمدہ رزلٹ ہے۔یہ زکام بھی تقریباً ہر انسان کو لگتا ہے۔اس زکام میں کبھی ناک کی ایک طرف بند بھی ہوتی ہے اور کبھی دوسری طرف بند ہوتی ہے۔اس زکام کے ساتھ کبھی زیادہ پیاس بھی لگتی ہے۔

- **مردانہ کمزوری:**

۳۔ہومیوپیتھک کی چار ایسی ادویہ ہیں جو تمام قسم کی مردانہ امراض میں استعمال ہوتی ہیں۔آپ کینٹ ریپرٹری چیک کریں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ آلات تناسل کے بارے میں ہر ہر بیماری میں ان چار ادویہ کا نام آتا ہے۔میں نے جب یہ چیز دیکھی تو مجھے حیرانی ہوئی کہ یہ چار ادویہ تمام تر مردانہ امراض کے تحت کیوں آرہی ہیں۔اس لئے یہ چار ادویہ مردانہ امراض میں بہت اہم ہیں۔وہ یہ ہیں: چائنا آفیشن، سیلینیم، فاسفورک ایسڈ (ایسڈ فاس)، ایگنس کاسٹس۔اس لئے میں نے ابھی تک ایسے پانچ مریضوں کو یہ چار ادویہ دی ہیں جن میں بہت سی مرادانہ امراض تھی جیسا کہ کمزوری، تھکاوٹ، جریان، قطرے آنا، احتلام، منی کا پتلا ہونا، ٹائمنگ کم ہونا، بار بار پیٹ خراب ہونا وغیرہ۔ان میں سے چار کو بہت فائدہ ہوا۔اللہ تعالی بہتر جانتا ہے کہ ایک کو کس وجہ سے فائدہ نہیں ہوا۔

میرا اس صورت میں طریقہ استعمال یہ ہوتا ہے کہ ہر 10 دن بعد چاروں ادویہ کا ایک ایک قطرہ۔ایک ایک گھنٹے کے فاصلہ سے لینا ہے۔ان ادویہ کا اثر بہت دیرپا ہوتا ہے۔ایک ایک قطرہ ہی کافی ہوتا ہے۔جب ایک بار ایک قطرہ کسی دواء کا لیا تو دوسرا قطرہ ۱۰ دن بعد ہی لیں۔

یہ بات بھی خوب یاد رکھیں کہ مردانہ امراض میں یہ چاروں ادویہ ہر انسان کو فائدہ نہیں دیتی۔ہاں، اکثر کو فائدہ ہو جاتا ہے۔اس لئے آپ بھی اپنے اوپر آزما سکتے ہیں۔اگر فائدہ نہ ہوا تو ناراض نہ ہوں۔کسی اچھے مشہور معتبر بڑے قابل ہومیو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔اللہ تعالی سب مریضوں کو شفاء دے۔

میں ان چاروں ادویہ کے ساتھ پھولمکھانے بھی کھانے کو کہتا ہوں۔پھولمکھانے کسی بھی بڑے حکیمی پنسار سٹور سے مل جاتے ہیں۔ایک پاؤ خرید لیں۔رات سونے سے ایک گھنٹہ قبل آدھا کلو دودھ میں ایک مٹھی بھر ڈال کر ۱۰ منٹ کے لئے رکھ دیں۔۱۰ منٹ بعد چمچ کے ساتھ پھولمکھانے کھالیں اور دودھ پی لیں۔یہ ہر روز کھانے ہیں۔الحمد للہ، بے شمار مریضوں کو پھولمکھانوں سے فائدہ ہوا ہے۔یہ شادی شدہ تمام مرد و عورت کے لئے کھانا بہت ضروری ہے۔اس سے ان کی جنسی طاقت بحال رہے گی۔

ایسے تمام مرد جن کے عضو کا سائز کم ہو، ماسٹر بیشن کے عادی تمام مریضوں کے عضو کا سائز چھوٹا رہ جاتا ہے۔ بہت سے مریضوں نے اس کے بارے میں مجھ سے پوچھا بھی ہے۔ میں ان سب کو یہ مالش ہی بتاتا ہوں۔ ان کو کوکونٹ آئل کے تیل کی مالش کرنے کو کہتا ہوں۔ سر پر لگانے والا یا کھانے والا کوکونٹ آئل ایک پاؤ خریدیں صبح نہانے کے بعد اور رات سونے سے قبل عضو خاص پر اور دونوں خصیوں پر ۱۰ منٹ ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔ یہ مالش ایک سال تک کرنی ہے۔ اس سے عضو کا سائز بڑا ہو جاتا ہے۔ اس سے ٹائمنگ بھی زیادہ ہوتی ہے۔ اس سے تناؤ بھی مضبوط ہوتا ہے۔ اس سے منی بھی بڑھتی ہے۔ اس سے دماغی طور پر بھی سکون ملتا ہے۔ یہ مالش اس قسم کے مریضوں کے لئے اللہ تعالی کی نعمت سے کم نہیں ہے۔ یہ مجرب مالش ہے۔ ان شاء اللہ ضرور بر ضرور فائدہ ہوگا۔ میں نے یہ مارش بہت سے مریضوں کو دی ہے اور اس کا بہت اچھا رزلٹ ملا ہے۔ میں کوئی بھی بات بغیر تجربہ اور تحقیق کئے بغیر آپ سب کے لئے نہیں لکھتا ہوں۔ بغیر تحقیق اور ریسرچ کے بات لکھنا بے وقوفی ہے۔ یہ بے وقوف اکثر لوگ کرتے ہیں۔ مگر اللہ تعالی نے مجھے اس سے بچایا ہوا ہے۔

اگر مردانہ کمزوری کا مریض مردانہ امراض کے ساتھ ڈپریشن کا بھی شکار ہو توان چاروں ادویہ کے ساتھ نیٹرم میور 200 کو بھی شامل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ نیٹرم میور 200 ہر 10 دن بعد ایک قطرہ لیں۔

اگر مردانہ کمزوری کے ساتھ ٹائیفائیڈ بخار موجود ہو تو اس بخار کی تشخیص کرکے اس کا علاج کرنا بھی ضروری ہے۔ ورنہ مریض کو شفاء نہیں ملے گی۔

کسی بھی بڑے ہومیو پیتھک سٹور سے چائنا آفیشل 200 مل جائے گی۔ دواء جرمنی کی خریدیں۔

9۔ آرنیکا 200 ہر گھر کی ضروری دواء ہے

۱۔ خون کی کمی اور لو بی پی کا علاج!

ناقص غذا، صبح کے وقت زیادہ ٹھنڈی چیز کھانے سے یا صبح صبح نہانے سے، یا ایکسیڈنیٹ، یا کسی کو خون دینے سے، یا بچہ کی ولادت سے، یا کسی بڑی بیماری میں مبتلا ہونے، یا ہاضمہ کی خرابی سے، یا ڈپریشن سے یا خالی پیٹ بہت دیر تک مسلسل کام کرتے رہنے سے یا ماسٹر بیشن سے خون کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے کبھی کبھی "بی پی لو" ہو جاتا ہے۔ لو بی پی کی علامات یہ ہیں: نبض کی رفتار کا فی منٹ 70 سے کم ہونا، نید بہت زیادہ آنا، سر بھاری ہونا، آنکھیں بھاری ہونا، کوئی بھی کام کرنے کو دل نہ کرنا، بولنے کو دل نہ کرنا، کسی سے ملنے کو دل نہ کرنا، بھوک اور پیاس نہ لگنا، بے چینی ہونا، جسم درد ہونا، وغیرہ۔ کبھی کبھی لو بی پی سے موشن بھی لگ جاتے ہیں، بے اختیار کپڑوں میں نکل جاتے ہیں۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ آپ اپنی نبض چیک کرلیں یا کسی آلہ سے نبض چیک کرلیں، تاکہ یہ کنفرم ہو جائے کہ آپ کا بی پی لو ہے۔

جب بی پی لو ہو تو تین کام کریں۔ آرنیکا 200 کا ایک قطرہ لیں۔ اس کے بیس منٹ بعد کچھ ہلکی پھلکی غذا کھائیں۔ پھر آرام کریں۔

لو بی پی ایک ایسا عام مرض ہے جو تقریباً ہر انسان کو لگ جاتا ہے۔ اس کی وجوہات بہت سی ہیں۔ کچھ کا ذکر کر دیا۔ باقی خود دیکھ لیں۔

آرنیکا خون کو بڑھاتی، بھوک اور پیاس کو زیادہ کرتی، خون کی رفتار کو تیز اور ہائی کرتی، درد کو روکتی، بے چینی ختم کرتی ہے۔

جب بی پی ہائی ہو تو آرنیکا سے بچیں۔ یہ اور زیادہ ہائی کردے گی۔

۲۔ بہت زیادہ کام کرنے سے پتلے بے درد موشن!

اگر مسلسل کام کرتے رہنے سے موشن لگ گئے، وہ بے اختیار خارج ہو گئے، پیٹ میں درد نہ ہو۔ وہ بالکل پتلا موشن ہو، تو اس موشن کی دواء بھی آرنیکا 200 کا ایک قطرہ ہے۔

10۔آئرس ورسی200ہر گھر کے لئے ضروری دواء ہے۔

- ہائی بی پی،آئرس،اور نیٹرم میور!

تقریباہر انسان کو آخری عمر میں ہائی بلڈ پریشر کا مرض لگ جاتا ہے۔ہر گھر میں ہائی بلڈ پریشر کا مریض موجود ہوتا ہے۔آئر ورسی 200 ہائی بلڈ پریشر کی دواء ہے۔ہائی بلڈ پریشر دو قسم کے ہوتے ہیں۔

پہلی قسم: وہ جس میں گردن کی دائیں جانب درد ہوتا ہے۔سر درد ہوتا ہے، جس میں سر کو نیچے کی طرف کرنے سے سر کا درد بڑھ جاتا ہے۔سر کو بالکل سیدھا رکھنا پڑتا ہے۔بعض اوقات قے بھی آجاتی ہے۔شدید گرمی کا احساس ہوتا ہے۔سردی نہیں لگتی ہے۔یہ زیادہ تر گرم چیز کھانے سے ہوتا ہے۔یہ صفراوی مرض ہے۔جگر میں گرمی زیادہ ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔یہ ٹھنڈی چیزیں کھانے سے کم ہوتا ہے۔اس کی دواء آئرس ورسی 200 ہے۔آپ کا جب بھی اس قسم کا ہائی بی پی ہو تو اس کا دواء ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ڈال کر لینے سے دس منٹ میں ان شاء اللہ آرام آجائے گا۔

الحمد للہ، میں نے بے شمار مریضوں کو اس قسم کے ہائی بی پی میں آئرس ورس 200 دی ہے۔کبھی ناکامی کا سامنا نہیں ہوا۔یہ بہت عمدہ دواء ہے۔آہستہ آہستہ ہائی بی پی کا مرض ختم کر دیتی ہے۔مریض کو اپنا عادی نہیں بناتی۔

دوسری قسم: وہ ہائی بلڈ پریشر جس کی ابتداء کسی غم، صدمہ، یا بڑے نقصان سے ہوئی ہو۔اس میں مسلسل بی پی ہائی رہتا ہو۔کبھی کبھی کنپٹیوں پر درد ہوتا ہو۔اس سے کبھی قے بھی ہو جاتی ہو۔بہت زیادہ خیالات آتے ہوں۔ناک سے خون بہنا۔ہر وقت تھکاوٹ طاری رہنا۔بینائی کے مسائل کا سامنا کرنا۔سینے میں تکلیف کا احساس۔سانس لینے میں مشکل کا احساس۔دمہ۔دل کی دھڑکن تیز اور بے ترتیب ہونا۔پیشاب میں خون آنا یا رنگت سرخ ہونا۔سینہ گردن،کانوں اور سر پر دباؤ۔خون گاڑھا ہونا۔اس قسم کے ہائی بی پی کی دواء نیٹرم میور 200 ہے۔ہر دس دن بعد ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ڈال کر لیتے رہنے سے یہ بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔چار ماہ مسلسل لیں۔پھر صرف بوقت ضرورت استعمال کریں۔

اس قسم کے ہائی بی پی میں بھی نیٹرم میور بہت مرتبہ کامیاب ہوئی ہے۔بعض صورتوں میں جب مریض کا بہت سالوں سے مسلسل بی پی ہائی ہو تو ٹھیک ہونے میں کچھ وقت لگتا ہے۔مگر ہو جاتا ہے۔ہاں،اکثر اوقات پہلی دوسری خوراک سے ہی آرام آجاتا ہے۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری

اتوار،11 جون،2023

11۔ اپیکاک 200 ہر گھر کے لئے ضروری دواء ہے

قے لگنا (vomit) ایک عام سی بات ہے۔ تقریبا ہر انسان کو قے لگتی ہے۔ اگر بد ہضمی سے یا غصہ سے یا پریشانی سے ایسی قے لگے جس میں متلی (قے کرنے کی خواہش) بار بار ہو رہی ہو۔ وہ متلی قے کرنے کے باوجود بھی ختم نہ ہو رہی ہے۔ اگر پانی بھی پیا جائے یا معمولی سے بھی کوئی چیز کھائی جائے تو قے ہو جائے۔ اس قے کے ساتھ دائیں طرف والا ہاتھ گرم اور بائیں طرف والا ٹھنڈا ہو، تو اس قے کی دواء اپیکاک 200 کا ایک قطرہ ہے۔ شفاء کے لئے ایک قطرہ ہی کافی ہے۔ اگر ضرورت ہو تو 24 گھنٹے کے بعد دوسرا قطرہ بھی دیا جا سکتا ہے۔

بعض اوقات بہت زیادہ ڈپریشن سے درد سر ہو جاتا ہے، اس درد سر کی وجہ سے بھی قے لگ جاتی ہے، اس قسم کی قے آنے کے بعد طبیعت میں سکون آجاتا ہے۔ اس قے کے ساتھ زیادہ متلی نہیں ہوتی ہے بلکہ زیادہ درد سر ہوتا ہے۔ اس قے کی دواء نیٹرم میور 200 کا ایک قطرہ ہے۔

بچوں کو جو قے لگتی ہے۔ وہ بچہ جس کی عمر 7 سال سے کم ہو۔ اس کی عموماً دواء پوڈوفائلم 200 ہوتی ہے۔ اگر بچہ تین سال سے زیادہ چھوٹا ہو تو پوڈوفائلم 30 کا ہر چار گھنٹے کے بعد ایک قطرہ دیں۔ ٹوٹل چار قطرے۔ ان شاء اللہ آرام آجائے گا۔

اگر ملیریا بخار کی وجہ سے قے آئی ہو، اس بخار میں پانی کا ذائقہ کڑوا یا پھیکا ہو، ہڈیاں درد کرتی ہیں، پسینہ بہت آتا ہو، بخار رات 2 بجے اور شام 8 بجے زیادہ ہو تو اس قے کی دواء چائنا 200 کا ایک قطرہ ہے۔

12۔ تھوجا 200 ہر گھر کے لئے ضروری دواء ہے

- جسم کے کسی بھی حصہ پر غیر ضروری بال!

اگر آپ کے جسم کے کسی بھی حصہ پر غیر ضروری بال ہیں، یا زیادہ مقدار میں بال ہیں یا کانوں پر بال ہیں یا کسی لڑکی کے چہرے پر بال آگئے ہیں یا بھنوؤں (ابرو) پر زیادہ بال ہیں یا بھنوؤں کے درمیاں بال آگئے ہیں یا داڑھی کے بال حد سے زیادہ گھنے ہیں یا داڑھی کے نیچے گلے پر بہت زیادہ بال ہیں یا کسی مرد کے رخساروں پر بہت زیادہ بال ہیں تو ان غیر ضروری بالوں کو جڑ سے ختم کرنے کے لئے آپ تھوجا 200 کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ مجرب اور آزمودہ ہے۔ بہت سے لوگوں نے اس کو استعمال کیا اور غیر ضروری بالوں کو ختم کیا۔ اس سے غیر ضروری بال گر جاتے ہیں اور نیچے سے جڑیں بند ہو جاتی ہیں۔

دواء استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ تھوجا 200 کا ہر 15 دن بعد ایک قطرہ لیں۔ نصف کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر صبح خالی پیٹ پی لیں۔ اس طرح 15,15 دن کے فاصلہ سے ایک ایک قطرہ لیں۔ ٹوٹل 14 قطرے۔ اگر 14 قطرے مکمل ہونے سے پہلے ہی غیر ضروری بال ختم ہو جائیں تو دواء کا استعمال روک دیں۔ 14 قطروں سے زیادہ استعمال بھی نہیں کرنا۔ ایک قطرے سے بھی زیادہ نہ لیں۔ اس سے نقصان ہو سکتا ہے۔

یہ دواء صرف غیر ضروری بالوں کو ختم کرتی ہے۔ ضروری بالوں پر بالکل اثر نہیں کرتی۔

اس دواء کا کوئی بھی نقصان نہیں ہے۔ یہ ہومیوپیتھک دواء ہے۔

یہ غیر ضروری بال بے وقوفی، غلبہ شہوت، منافقت یا دل میں کسی بات کے مخفی ہونے کی علامت ہوتے ہیں۔ اکثر وہ خواتین جن کا شوہر ان کا ازدواجی حق اداء نہیں کر سکتا، ان کے چہروں پر غیر ضروری بال آجاتے ہیں۔ وہ مرد جن کے جسم میں پیدائشی سائیکوسس میازم زہر موجود ہوتا ہے، ان کو بچپن سے ہی غیر ضروری بالوں کا مرض لاحق ہوتا ہے۔ وہ لوگ جن میں منافقت کرنا عام بات ہوتی ہے، ان کے جسم پر بھی غیر ضروری بال آجاتے ہیں۔ تقریبا اکثر خواتین کے بڑی عمر میں چہرے پر غیر ضروری بال آجاتے ہیں۔ اس لئے تھوجا 200 ایک بہترین، مؤثر، اور بے حد مفید دواء ہے۔ جو کام دواء کر سکتی ہے وہ غذا نہیں کر سکتی۔ تھوجا ہومیوپیتھک کی بنیادی دواء ہے، یہ ہومیوپیتھ میں بہت

زیادہ استعمال ہوتی ہے۔اس دواء کے ذریعہ سے اللہ تعالی نے انسانیت کو بہت فائدہ دیا ہے۔آپ بھی اس ضرور فائدہ اٹھائیں۔اپنے دوست احباب کو بھی بتائیں۔صدقہ جاریہ کا سبب بنیں۔

- چہرے پر سیاہ مسے !

آپ نے اکثر مردوں اور عورتوں کے چہرے کی بائیں جانب سیاہ موٹے بدصورت باہر نکلے مسے دیکھیں ہوں گے۔جو چہرے کو بدصورت اور اخلاق کو خراب کرتے ہیں۔جو جسم میں سائیکوسس زہر کی موجودگی کی دلیل ہوتے ہیں۔ تھوجا کے استعمال سے وہ مسے گر جاتے ہیں،اور نشان بھی ختم ہو جاتے ہیں، کوئی نقصان بھی نہیں ہوتا،اور بار بار بدہضمی ہونا بھی ختم ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات اس طرح کے مسے ہاتھوں پر بھی نکل آتے ہیں۔وہ بھی تھوجا سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

بعض لوگوں کے جسم کی کسی جگہ پر گول سیاہ یا بھورے رنگ کے نشان ہوتے ہیں۔وہ بھی تھوجا سے ختم ہو جاتے ہیں۔

طریقہ استعمال وہی ہے جو غیر ضروری بالوں کو ختم کرنے کے ضمن میں بیان کر دیا ہے۔

تھوجا دواء نے ان غیر ضروری مسوں کو ختم کرنے میں بہت شہرت حاصل کی ہے۔

- چیچک کا انجیکشن لگوانے کے اثرات بد

وہ بچہ جس کو چیچک کا ایلوپیتھک انجیکشن لگا،اور وہ بعد میں بیمار رہنے لگ گیا یا اس کو بار بار موشن لگنے لگے یا اس کا بار بار ہاضمہ خراب ہونے لگا یا اس کے سواء کوئی بھی تکلیف مسلسل رہنے لگی تو تھوجا 200 کی صرف دو خوراکوں سے یہ تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔ تھوجا چیچک کے انجیکشن کے اثرات بد کو ختم کرنے میں شہرت آفاق رکھتی ہے۔یہ اس معاملہ میں بہت مجرب اور مؤثر ہے۔

❖ تمام پاکستانیوں کے جسم سے پولیوں کے قطروں اور ویکسی نیشن کے اثرات بد ختم کرنے کا طریقہ کار !

پاکستان میں جو بچوں کو ویکسی نیشن ہوتی ہے،اس کی وجہ سے جو تکلیفات پیدا ہوتی ہیں،ان سب کی دواء تھوجا ہے۔یہ ان کے اثرات بد کو ختم کرتی ہے۔ تھوجا 200 کی 10 خوراکیں دیں۔ہر خوراک کے درمیان 10 دن کا فاصلہ کریں۔نصف کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر دیں۔یہ ایک خوراک ہوگی۔اس طرح ہر دس دن بعد ایک خوراک دیں۔اسی طرح ٹوٹل 10 خوراکیں۔اگر 50 سال سے زیادہ عمر ہو تو تھوجا 1M کی چار خوراکیں دیں۔نصف کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر دیں۔یہ ایک خوراک ہوئی۔چالیس دن بعد دوسری خوراک دیں۔پھر چالیس دن بعد تیسری خوراک دیں۔پھر چالیس دن بعد چوتھی خوراک دیں۔اگر عمر 20 سال سے زیادہ ہو تو تھوجا 1M کی چار خوراکیں پوری کرنے کے بعد آخر میں تھوجا 10M کی بھی ایک خوراک دیں۔تمام پاکستانیوں کو چاہیے کہ تھوجا دواء لازمی لیں تاکہ ان کے جسم سے سائیکوسس زہر ختم ہو سکے۔

- بے وقوفی کا علاج !

میں نے خود اس بات کا مشاہدہ کیا ہے کہ ایک مریض کو میں نے تھوجا دی۔اس کا بیان یہ تھا کہ میں پہلے سے زیادہ باریک بین بن گیا ہوں۔اس کا مطلب یہ ہے کہ جو انسانی دماغ میں موٹاپن ہے جس سے اسے کسی بات یا دلیل کی باریکی سمجھنا مشکل ہوتا ہے اس کو تھوجا ختم کرتی ہے۔انسان کو عقل مند بناتی ہے۔اس کو غیر اخلاقی کام کرنے سے روکتی ہے۔پھر میں نے غور کیا کہ دنیا میں جو لوگ تھوجا مزاج لے کر پیدا ہوئے ہیں وہ بے وقوف ہوتے ہیں،اور موٹی عقل کے حامل ہوتے ہیں۔اس لئے یہ دواء انسانیت کے لئے کسی خزانے سے کم نہیں ہے۔طریقہ استعمال یہ ہے کہ تھوجا 1M لیں۔ہر دو ماہ بعد ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ڈال کر پی لیں۔اس طرح ٹوٹل چار قطرے مکمل پی لیں۔ان شاء اللہ ذہانت بڑھے گی۔

تھوجا کے ان چار فوائد سے معلوم ہوا کہ تھوجا دواء ایک بہت ہی قیمتی دواء ہے۔تمام انسانیت کو اس کی ضروری ہے۔اس لئے اپنے ارد گرد تمام لوگوں تک اس کے بارے میں معلومات پہنچا دیں۔

تھوجا کے ان چار فوائد کے سواء بھی بہت سی فوائد ہیں۔وہ میری بک صابری مٹیریا میڈیکا سے پڑھ سکتے ہیں۔

- بار بار بدہضمی اور ہیضہ ہونے کا علاج !

وہ فیملی جس کے اکثر فرد میں یہ بیماری ہو کہ ان کو اکثر اوقات پیٹ خراب،بدہضمی اور موشن لگ جاتے ہوں۔تو اس مکمل فیملی کو تھوجا 200 کا کورس مکمل کرنا چاہیے۔ان شاء اللہ، یہ مرض پوری فیملی سے ختم ہو جائے گا۔ تھوجا بنیادی طور پر اس سائیکوسس زہر کی دواء ہے جو نسل در نسل انسانیت میں منتقل ہوتا آرہا ہے۔یہ زہر بہت سی خرابیاں پیدا کرتا ہے۔

کسی بھی ہومیوپیتھک سٹور سے جرمی شوابے کی خرید لیں۔

اکثر لوگ سائکوسس زہر کی موجودگی کی وجہ سے ہونے والے بار بار پیٹ خراب کو IBS کہتے ہیں۔ میں نے بہت سے مریضوں کا علاج بھی کیا ہے۔

13۔ سلفر 200 ہر گھر کے لئے ضروری دواء ہے

- **خون میں گرمی!**

بعض لوگوں کے خون میں بہت گرمی ہوتی ہے۔اس گرمی کی وجہ سے نہانے کے بعد جسم پر میٹھی میٹھی خارش ہوتی ہے۔ سرخ دھبے بن جاتے ہیں۔ بھوک کم ہو جاتی ہے۔ کوئی بھی گرم چیز کھانے کو دل نہیں کرتا۔ سرخ مرچ سے بے حد نفرت ہو جاتی ہے۔ کھانے کے درمیان بار بار بلکہ ایک ایک نوالے کے ساتھ پانی یا لسی یا بوتل پینے کو دل کرتا ہے۔اس طرح کی گرمی کو ختم کرنے کے لئے سلفر 200 کا ایک قطرہ کافی ہوتا ہے۔ اگر ضرورت ہو تو 10 دن بعد دوسرا قطرہ بھی لے سکتے ہیں۔

- **ایلوپیتھک ادویہ کھانے سے بھوک کی کمی!**

ایسا اکثر اوقات ہوتا ہے کہ بہت زیادہ ایلوپیتھک ادویہ کھانے سے یا خالی پیٹ ایلوپیتھک دواء کھانے سے یا بہت گرم ایلوپیتھک دواء کھانے سے بھوک کم ہو جاتی ہے یا بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ معدہ اور گردوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ قبض ہو جاتی ہے۔ پیشاب کم آنے لگتا ہے۔ تیزابیت ہونے لگتی ہے۔ نیند خراب ہوتی ہے۔ تو سلفر 200 کا ایک قطرہ ایلوپیتھک ادویہ کے اثر کو ختم کرے گے ان تمام تکلیفات کو ختم کردے گا جو ایلوپیتھک دواء لینے سے پیدا ہوئی ہیں۔

- **معدہ کا خمیر!**

ہمارا معدہ کھانے کو ہضم کرنے کے لئے غذا کے ساتھ صفراء چھوڑتا ہے۔ بعض اوقات کھانا معدہ میں پڑا پڑا خمیر بن جاتا ہے۔ یہ خمیر سیاہ رنگ کا بدبودار اور پتلا ہوتا ہے۔اس سے بھوک لگنی کم ہو جاتی ہے۔ وزن بڑھنے لگتا ہے۔ سینہ میں تیزابیت ہونے لگتی ہے۔ قبض ہو جاتی ہے یا پاخانہ جل کر آتا ہے۔اس خمیر کی وجہ سے کوئی بھی دواء اور خوراک اثر نہیں کرتی ہے۔اس خمیر کو باہر نکالنے کے لئے سلفر 200 کی ہر 5 دن بعد ایک خوراک لیں۔ ایک قطرہ لیں۔ ٹوٹل 5 خوراکیں لین۔ ان شاء اللہ یہ خمیر پاخانہ کے ساتھ باہر نکل جائے گا۔

- **گرمی کی وجہ سے بھوک میں کمی!**

موسم گرما میں اکثر لوگوں کو گرمی کی شدت کی وجہ سے صبح کو بھوک کم لگتی ہے۔ان کے لئے ناشتہ کرنا مشکل ہوتا ہے یا وہ کرتے ہیں نہیں۔ یہ معدہ، جگر، گردوں اور خون میں گرمی کی کثرت کی وجہ سے ہوتا ہے۔آپ سلفر 200 کا ہر 5 دن بعد ایک قطرہ لیں۔ ٹوٹل 5 بار لینی ہے۔ ان شاء اللہ یہ گرمی ختم ہو جائے گی اور ناشتہ کے وقت بھوک لگنی شروع ہو جائے گی۔

- **روزہ رکھنے میں دشواری!**

اکثر لوگوں کو رمضان المبارک میں روزہ کی حالت میں درد سر ہونے لگتا ہے۔ بعض کو سینہ میں بہت تیزابیت ہونے لگتی ہے۔ بعد کا بی پی ہائی ہونے لگتا ہے۔ یہ سب کچھ معدہ میں خمیر کی موجودگی کی وجہ سے ہوتا ہے ہر 10 دن بعد سلفر 200 کا ایک قطرہ لینے سے یہ مسائل ختم ہو جاتے ہیں اور آپ آسانی سے روزہ رکھ سکیں گے۔

اگر آپ نے سلفر استعمال کرنی ہے تو سلفر کے ساتھ ان 6 غذاؤں کا استعمال بہت مفید رہے گا۔ میں خود جب بھی کسی مریض کو سلفر دواء دیتا ہوں تو اس کے ساتھ یہ 6 چیزیں ضرور کھانے کو کہتا ہے۔

1۔ہر روز صبح فجر کے وقت ایک سیب کھانا ہے۔ سیب میٹھا، پکا ہوا، درمیان وزن کا ہونا چاہئے۔ سیب ہاضمہ اور حافظہ تیز کرتا ہے۔ یہ فائبر، وٹامن اور معدنیات سے بھرپور غذا ہے۔ یہ خون (سرخ سیل) بڑھتا ہے۔

2۔پانچ انجیر رات کو پانی میں ڈال کر رکھ دیں۔ صبح کھانے سے ایک گھنٹہ قبل سیب کے بعد کھانی ہے۔ انجیر تازہ خریدنی ہیں۔ بالکل سفید رنگ کی انجیر نہیں خریدنی۔ پانچ سے زیادہ نہ کھائیں۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ سیب اور انجیر اور صبح کے کھانے کے درمیان ایک ایک گھنٹے کا فاصلہ ہو۔ اس طرح کہ فجر کے وقت سیب، ناشتہ سے ایک گھنٹہ پہلے انجیر پھر ناشتہ کریں۔ ہاں سیب اور انجیر کو ایک ساتھ بھی کھا سکتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ کھانے سے ایک گھنٹہ قبل ایک سیب کھا کر بعد میں فوراً انجیر کھالیں۔ انجیر بھی سیب کی طرح فائبر، وٹامن اور معدنیات سے بھرپور ہوتی ہے۔ یہ سرخ خون بناتی ہے۔

3۔ صبح کا کھانا کھانے سے 10 منٹ قبل 50 گرام دہی میں ایک چمچ اسپغول کا چھلکا ڈال کر کھانا ہے۔ دہی بہت زیادہ نہ لیں۔ ایک چمچ سے زیادہ چھلکا نہیں ہو جا چاہئے۔ اسپغول قبض ختم کرتا ہے۔ یہ سینہ کی تیزابیت کو بھی ختم کرتا ہے۔ یہ بے شمار لوگوں کا مجرب عمل ہے۔ اسپغول زیادہ لینے سے بی پی بھی لو ہو جاتا ہے۔

4۔ دوپہر کے کھانے سے 10 منٹ قبل ایک بڑی پلیٹ کھیرا کھانا ہے۔ اس پر لیمن ڈال سکتے ہیں۔ اس کے سواء کوئی چیز نہیں ڈالنی۔ ایک مریض جس کا معدہ کسی بھی علاج سے ٹھیک نہیں ہو، تو اس کے کھانے سے قبل کھیرا کھانا شروع کیا تو اللہ تعالی نے اسے شفاء دی۔ کھیرا میٹابولیزم نظام کو اچھا کرنے میں عمدہ رزلٹ رکھتا ہے۔

5۔ دن 4 بجے 5 عدد بڑے، میٹھے، خوب سرخ، باہر اور اندر سے سرخ، معیاری آلو بخارہ دن 4 بجے کھالئے جائیں۔ یہ انجیر اور سیب کی طرح خون (ریڈ سیل) بڑھاتے اور قبض دور کرتے ہیں۔ یہ وٹامن، معدنیات اور فائبر سے بھرپور ہوتا ہے۔

اگر آلو بخارا نہیں ملتا تو دن میں کسی وقت بھی دو گلاس آلو بخارہ اور املی کا شربت پینا ہے۔ ایک ساتھ پی لیں یا ایک گلاس دوپہر کو اور ایک گلاس رات کو۔ صبح کو نہیں پینا۔ شربت گھر کا بنا ہو، بازاری نہیں۔ اس میں آلو بخارہ کی مقدار املی سے ڈبل ہونی چاہئے۔ اس وقت پینا ہے، جب بھوک زیادہ لگی ہو۔ یوٹیوب سے بنانے کا طریقہ دو تین ویڈیوز سے دیکھ کر بنالیں۔

6۔رات کے کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے فرش تازہ کچی ناریل گری کا ایک بڑا ٹکرا کھانا ہے۔ وہ گری جو عام طور پر بازوروں میں بکتی ہے۔ ایک مریض جس کو بالکل بھوک نہیں لگ رہی تھی اور بہت زیادہ بے چینی تھی تو اس نے گری کا استعمال شروع کیا تو اس کی بے چینی ختم ہو گی اور بھوک لگنی شروع ہو گئ۔

نیز سلفر اور ان 6 غذاؤں کے ساتھ رات سوتے وقت پاؤں کے تلوؤں پر اور ناف کے اندر کوکونٹ آئل لگایا جائے تو فائدہ ڈبل ہو جاتا ہے۔ قبض ختم ہوتی ہے، پاؤں کی جلن ختم ہوتی ہے، بھوک بہتر ہوتی ہے، جگر کے افعال تیز ہوتے ہیں، نیند اچھی آتی ہے۔

اللہ تعالیٰ

100 Constitutional Remedies & Leading Symptoms

کتاب (4) : 100 مزاجی ادویہ، انسانوں کے مزاجوں کا تعارف اور ان کی کلیدی علامات

H-Dr Majid Hussain Sabri

03494143244

(یہ مضمون ان شاء اللہ 100 مزاجی ادویہ، ان کے ماخذ، مرکزی علامات، منفرد عادات، کلیدی علامات تمام اہم علامات، اطراف، مزاج، وقت، امراض، گروپ بندی وغیرہ پر مشتمل ہے)

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

الحمد للہ رب العالمین والصلاۃ والسلام علی خیر خلقہ محمد وآلہ وصحبہ وآئمۃ ملتہ اجمعین

❖ مضمون کی خصوصیات

مقدار میں کمی: اس میں صرف ان سب مزاجی ادویہ کا ذکر کیا گیا ہے، جو تمام کرانک امراض میں استعمال ہوتی ہیں۔ ان اکیوٹ ادویہ کو چھوڑ دیا گیا ہے جو روز مرہ کے حادثاتی امراض میں استعمال ہوتی ہیں۔ اس لئے نہ ان 37 ادویہ پر میں پہلے لکھ چکا ہوں۔ اس مضمون میں ان ادویہ کو بھی ترک کر دیا گیا ہے، جو کبھی کبھار جزوی طور پر استعمال ہوتی ہیں۔ نیز ان ادویہ کا بھی بالکل ذکر نہیں جو استعمال ہی نہیں ہوتی۔

مصدقہ علامات: میں نے مضمون لکھتے وقت ہر دواء کے تحت صرف ان ہی علامات کا ذکر کیا ہے، جن کی میں خود تصدیق کر چکا ہو یا میرے شاگردوں میں سے کسی نے ان کی تصدیق کی ہے۔ غیر تصدیق شدہ علامات جن سے ہماری کتابیں بھرپڑی ہیں، ان کا ذکر نہیں کیا۔ میں سنی سنائی باتوں کو نہیں مانتا جب تک ان کو خود نہ دیکھ لوں۔ یہ میری کتابوں کی انفرادیت ہے کہ ان میں ہر بات تجرباتی اور مشاہداتی طور پر تصدیق شدہ ہوتی ہے۔

کلیدی علامات: میں نے اس مضمون میں ہر دواء کی کلیدی علامات کو ضرور بر ضرور ذکر کیا ہے۔ تمام کلیدی علامات کو انڈر لائین اور کلر کیا ہے۔ یہ وہ کلیدی علامات ہیں جو میں نے خود نکالیں ہیں۔ یہ بھی صرف نقل شدہ نہیں ہے۔

میں نے کلیدی علامات کو تین حصوں میں تقسیم کیا ہے۔

1۔ ہر دواء کی مرکزی علامت یا ایسی علامت جس سے میں نے سب سے زیادہ کیس حل کئے ہیں (ان شاء اللہ آپ بھی ان کی مدد سے حل کریں گے)، یا ایسی علامت جو اس دواء میں سب سے زیادہ نمایاں ہے۔ اس طرح کی کلیدی علامت کو میں نے ریڈ کلر میں بڑے فونٹ میں اور انڈر لائین کر دیا ہے۔

2۔ وہ کلیدی علامات جو عموماً کیس کو حل کرنے میں کام دیتی ہیں۔ ان کو میں نے ریڈ کلر اور انڈر لائن کر دیا ہے۔

3۔ وہ کلیدی علامات جو بہت کم ادویہ میں موجود ہیں اور ان پر ہم گروپ بندی کریں گے۔ ان کو میں نے اورنج کلر اور انڈر لائیں کیا ہے۔ مگر یہ گروپ بندی اگلے ایڈیشن میں ہوگی۔

اختصار: میں نے حتی الامکان ہر دواء کے بارے مختصر لکھا ہے۔ بلکہ ہر دواء کو لکھتے ہوئے ایک ایسا لفظ لکھا ہے جو اپنے ضمن میں بہت سی وضاحت لئے ہوئے ہیں۔ اس اختصار کی وجہ یہ ہے کہ تاکہ مضمون کو یاد کرنا آسان ہو سکے۔ زیادہ تشریحات کو یاد کرنا مشکل ہوتا ہے۔ یہ مضمون اتنا مختصر ہے کہ صرف ایک یا دو مجلس میں اسے مکمل پڑھ سکتا ہے۔

میں نے جسمانی علامات کو زیادہ ذکر نہیں کیا۔اس کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی علامات مریضوں میں بہت کم پائی جاتی ہیں اور جب کہ دماغی علامات ہمیشہ پائی جاتی ہیں۔ بعض ایسے بھی مریض ہوتے ہیں کہ جن میں جسمانی علامات میں سے صرف ایک یا دو ہی علامات ملتی ہیں۔ان طرح کے کیسوں میں صرف جسمانی علامات سے رہنمائی حاصل کرکے کیس حل کرنا ناممکن ہوتا ہے۔جب مریض زیادہ تکلیف میں ہوتا ہے تو اس کی جسمانی علامات اتنی زیادہ ہوجاتی ہیں یا ایسی ہوتی ہیں جو دواء میں ملتی ہی نہیں۔اگر جسمانی علامات سے کسی حل کرنے کی عادت ہو تو ان قسم کے کیسوں میں جسمانی علامات سے رہنمائی نہیں مل سکتی ہے۔اس لئے میں نے اس کتاب میں زیادہ فوکس دماغی علامات، خوائش نفرت، چہرہ، اور علامات عامہ پر دیا ہے۔ جسمانی علامات میں سے جو اہم تھیں ان کو بھی شامل کیا ہے۔

جامعیت: یہ مضمون مختصر ہونے کے ساتھ ہر دواء کے بہت سے پہلوں کا جامع بھی ہے۔

اعتدال: میں نے تمام ادویہ کو ایک طرز پر کردیا ہے۔بڑی ادویہ کو درمیانہ، چھوٹی ادویہ کو بڑا، اور درمیانی کو درمیانی ہی رہنے دیا ہے۔یعنی سب کا مواد اور انداز تحریر ایک جیسا ہے۔

اضافہ: میں نے بہت سی ادویہ کی دماغی علامات کا اضافہ بھی کیا ہے۔ یہ علامات آپ کو کسی بھی کتاب میں نہیں ملیں گیں۔

انتشار سے بچانا: میں نے حتی الامکان کوشش کی ہے کہ پڑھنے والے کے ذہن میں کسی قسم کا انتشار پیدا نہ ہو۔اس لئے میں نے دوران تحریر دوسری مماثل ادویہ کا ذکر نہیں کیا ہے۔اس لئے کہ جب آپ کسی ایک دواء کا مطالعہ کررہے، تو درمیان میں کسی دوسری دواء کا نام پڑھنے سے ذہن دوسری دواء کی طرف جانے سے ذھن منتشر ہوجاتا ہے۔یہ طالب علم کے ٹھیک نہیں ہے۔

دواء کو لکھنے کے بارے یہ ترتیب ہوگی:

دماغی علامات اور مرکزی غالب صفت:

خواہش و نفرت اور بھوک وپیاس:

علامات عامہ، اطراف جسم، مزاج، کمی زیادتی، اور وقت:

جسمانی ساخت، چہرہ اور زبان:

جسمانی علامات اور امراض (میں نے جسمانی علامات کو ترچھے حروف میں کردیا ہے):

طریقہ استعمال، احتیاط، معاون دواء اور انٹی ڈوٹ:

❖ معاون دواء کی اہمیت:

نصیحت: جب مریض بہت زیادہ کمزوری یا تھکاوٹ والا ہو، یا کسی بڑی بیماری جیسا کہ دل کا مرمریض ہو، یا کینسر کا مریض ہو یا معدے کے السر کا مریض ہو یا اس کا گوشت لٹک چکا ہو یا قبل از وقت بڑھاپا آگیا ہو یا بورھا ہوچکا ہو یعنی 50 سال سے اوپر عمر ہوگئی ہو یا طویل مدت سے بہت سی امراض میں مبتلاء ہو تو ان سب صورتوں میں اسے ''Complementary''میڈیسن پہلے دیں پھر مزاجی کلی مماثل دواء دیں۔اس طرح کے کیسوں میں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کیس کو مزاجی دواء سے شروع کرنے سے اپروونگ ہوجایا کرتی ہے۔کاشی رام نے ہر دواء کے آخر میں اس کی معاون ادویہ کا ذکر کیا ہے۔مزاجی دواء بہت خطرناک بھی ثابت ہوجایا کرتی ہے۔ وہ اس لئے کہ مزاجی دواء انسان کی تمام تر امراض پر اثر انداز ہوتی ہے اور ان کو تحریک دیتی ہے۔ جسم کو رد عمل کے طور پر اپنے اندر شفائی تحریک شروع کرنی ہوتی ہے۔اگر مریض زیادہ کمزور ہوا تو وہ مزاجی دواء کی تحریک کو برداشت نہیں کرسکے گا اور اپروونگ ہوجائے گی۔جب کہ معاون دواء 4 یا 5 علامات پر اثر کرتی ہے اور جسم کو زیادہ مخالف شفائی تحریک شروع کرنے کی ضروری نہیں ہوتی۔

معاون دواء میں ایک چیز کا ضرور خیال رکھیں کہ مریض کی اصل مزاجی دواء اور معاون تکمیلی دواء کا میازم ایک ہو۔ جیسا کہ اگر مریض کی مزاجی دواء کا سٹیکم بنتی ہے اور مریض بہت زیادہ کمزور کا حامل ہے تو اس کی معاون ادویہ میں سے صرف ان ک انتخاب کریں جن کا میازم بھی کا سٹیکم کی طرح سائیکو سس ہو جیسا کہ آرسینکم البم، رسٹاکس، لائیکوپوڈیم، سیپیا، پلساٹیلا ہیں۔

دوسرا معاون ادویہ میں سے 2 یا 3 ادویہ کو پہلے 30 پھر 200 میں دیں۔جب ان کا کورس پورا ہوجائے تو اصل دواء کی طرف آجائیں۔

معاون اور Complementary دواء میں اس امر کا بھی خیال رکھیں کہ اس سے مریض کو کچھ فائدہ بھی ہورہا ہو۔ایسا ہوتا ہے کہ مریض کی اصل مزاجی دواء کی معاون ادویہ میں 4 ادویہ کا نام آتا ہے۔ہم ان میں سے ایک دواء دیتے ہیں تو پہلی ہی خوراک سے کچھ فائدہ نظر نہیں آتا۔اس کی مزید ڈوز دینے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔آپ دوسری دواء کو چیک کریں۔

معاون دواء کا دورانیہ بھی اصل مزاجی دواء کی طرح ہوتا ہے۔ جیسا کہ کالی کارب کی معاون دواء فاسفورس 200 کی دوسری ڈوز بھی 10 دن کے بعد ہی دینی ہے۔

معاون دواء آپ خود بھی تلاش کر سکتے ہیں۔ اس طرح کہ اصل دواء کے میازم میں جتنی ادویہ آتی ہیں ان میں سے جن ادویہ میں مریض کی اصل مزاجی دواء کے ساتھ زیادہ مماثلت ہے، ان کا انتخاب کر لیں۔ مثلا مریض میں غم موجود ہو، اس کی مجموعی علامات کے مطابق مزاجی دواء کینتھرس بنتی ہے، مگر مریض زیادہ کمزور ہے تو اگنیشیا اور کالی کارب بھی معاونت کے طور پر دے سکتے ہیں۔ اگر مریض میں معدے کا السر ہے تو پلسا ٹیلا معاونت کے طور پر بہت ہی عمدہ کام کرتی ہے اور السر کو ختم کر دے گی۔ اگر مریض میں شوگر ہے اور میازم سائیکوسس، تو فاسفوس بہت ہی عمدہ کام کرتی ہے۔ اگر مریض میں مسلسل سیری کا احساس ہے اور بھوک کی کمی ہے تو لائیکوپوڈیم معاونت کے طور پر بہت ہی عمدہ کام کرتی ہے۔ اگر میں میں فسچولہ کا مرض اور اس کا میازم سورا ہے تو ٹیوبر کولینم بہت ہی اچھا کام کرتی ہے۔

ایک اچھے معالج ہومیوپیتھ کو معاون ادویہ کا بھی علم ہونا چاہئے۔

❖ مزاجی دواء کی اہمیت

ہر انسان کی ہومیوپیتھک میں ایک مزاجی دواء ہے۔ اس مزاجی دواء میں اس کی تمام تر جسمانی امراض اور دماغی بیماریوں نیز بری عادات اور صفات کا علاج ہے۔ انساں میں واقع ہر قسم کی برائی اور خرابی کو صحیح کرنے کی قوت موجود ہے۔ اس لئے کرانک کیسوں میں مریض کی مزاجی دواء نکالنی پڑتی ہے۔ مزاجی دواء سے غصہ میں کمی، مشت زنی سے نفرت، غرور میں کمی، حافظہ کی قوت، خود اعتمادی، وغیرہ انسان میں آتی ہے۔ یعنی انسان میں جو بھی کمی ہے، مزاجی دواء اسے دور کرتی ہے۔ یہ خصوصیت صرف ہومیو دواء میں موجود ہے۔ حکمت اور ایلوپیتھک میں انسان کی ہر کمی اور خرابی کو دور کرنے کی طاقت موجود نہیں ہے۔ ہومیو اللہ تعالی کی ایک نعمت عظمہ ہے۔

❖ حلق کی خرابی کا سب سے قبل علاج کریں

فائدہ: آج کل 95% لوگوں کے حلق خراب ہیں۔ حلق چک کریں تو ہوزرد میلا پیپ کے رنگ ہو ہوتا ہے۔ اکثر درد کے بغیر بھی خرابی ہوتی ہے۔ اس وجہ سے مریضوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ ان کا حلق خراب ہے۔ یہ صرف معالج کو دیکھنے سے معلوم ہو گا۔ اگر حلق خراب ہو تو مزاجی دواء بالکل اثر نہیں کرے گی۔ یہ بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ اس کو دور کرنا بہت ضروری ہے۔ ہیپر سلف 30 میں صبح دوپہر شام 14 دن استعمال کروائیں۔ کرانک کمزور مریض کو 200 میں نہیں دینی۔ ہر کرانک مریض کا علاج ہمیشہ ہیپر سلف سے شروع کریں۔

حلق کی خرابی کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ لوگ زیادہ تر میٹھی، بادی، دودھ سے بنی اشیاء، کھٹی، بوتل، جوس، بیکری کی ایٹم، فروٹ، خوش ذائقہ چیزیں اور روٹی چاول کھاتے ہیں، ان کی غذا میں کڑوی چیز شامل نہیں۔ اس وجہ سے اکثر لوگوں کے بلکہ تمام لوگوں کے حلق خراب ہیں، ان میں کمزوری ہے، سردی جلدی لگ جاتی ہے۔ اگر ایک چیز ان کی خوراک میں شامل کر دی جائے تو تمام انسانوں کو بے حد فائدہ ہے گا۔ وہ کوڑ تنبہ (اندائن) ہے۔ ہر روز رات کے کھانے کے دو گھنٹے بعد ایک بیج پانی کے ساتھ کھانے کی عادت بنالیں۔ اس سے گلا ٹھیک رہے گا، جسم کی انرجی کا لیور ہائی رہے گا، تھکاوٹ اور سردی کا احساس نہیں ہوگا۔ قوت مدافعہ بہتر رہے گی۔ اگر یہ زیادہ خشک لگے تو ہر دوسرے دن ایک بیج کھانے کی عادت ڈال لیں۔ اگر کوڑ تنبہ کے ساتھ صبح کے وقت تین عدد سبز ہرڑ کا مربہ بھی شامل کر دیا جائے تو نور علی نور ہو جائے گا۔ مربہ ہرڑ دھو کر کھانا ہے۔ اس سے ہر روز جسم میں عجیب قسم کی طاقت کا احساس ہوگا۔

ایک اہم ترین چیز جس کا علم ہر ڈاکٹر کو ہونا ضروری ہے وہ یہ ہے کہ جب کسی مریض میں ہیپر سلف کی علامات ہوں (یعنی گلا خراب ہونا، پیپ والے دانے نکلنا، دانت درد کرنا، دانتوں کا حرکت کرنا، سردی بے حد لگنا، الرجی شدید ہونا، اس قدر کمزوری کہ نہ گرمی برداشت ہو نہ سردی برداشت ہو تو)۔ اس صورت حال میں ہیپر سلف دواء صحیح کام نہ کر رہی ہو تو ہیپر سلف دینے سے قبل ٹیوبر کولینم کو چ 1M کی ایک ڈوز دیں پھر ہیپر سلف 200 کی ایک ڈوز دیں تو مریض کا گلا جلد شفایاب ہو گی، دانے ایک ہی دن میں ختم ہوں گے، دانت کا درد بھی ایک گھنٹے میں رک جائے گا، دانتوں کا حرکت کرنا بھی ایک ہی دن میں ٹھیک ہو جائے گا۔ میں نے بہت سے مریضوں میں آزما کر چیک کیا ہے۔ الحمدللہ بہت ہی اچھا رزلٹ ہے۔ یہ بات کسی بھی میٹریا میڈیا یا ہوموپیتھک کتاب میں نہیں لکھی ہے۔ بس اللہ تعالی کے فضل و کرم سے مجھے معلوم ہوئی ہے۔ اس سے فائدہ اٹھائیں۔ یہ بہت ہی قیمتی مفید بات ہے۔

❖ ایک جامع انٹی ڈوٹ:

اگر مریض پر کوئی دواء اپروونگ کر جائے یا پہلے سے ہی اس نے ہومیو کی بے شمار ادویہ کھائی ہوں تو تمام ادویہ کے اثر کو زائل کرنے کے لئے سورہ الناس 11 مرتبہ مریض پڑھ کر اپنے اوپر دم کر دے۔ اس نیت کے ساتھ کہ اس نے جو ادویہ کھائی ہیں ان کا اثر ختم ہو جائے تو مریض سے تمام ہومیو ادویہ کا اثر ختم ہو جائے گا۔ خود دم نہ کرنا بلکہ مریض کو دم کرنے کے لئے کہنا۔ خود دم کریں گے تو مریض کے اثرات بد آپ پر آجائیں گے۔ یہ میرا مجرب عمل ہے۔ ہر سادہ مسلم اور سنی بریلی مسلم کو اجازت ہے۔ میں نے کبھی کسی دواء کو انٹی ڈوٹ کرنے کے لئے کسی دوسری دواء کا استعمال نہیں کیا۔ بلکہ سورت ناس سے ہی انٹی ڈوٹ کرتا ہے۔

❖ سوال: اگر ہومیوپیتھک میں ہر انسان کی ایک مزاجی دواء ہے تو کیا ہر انسان بیمار ہے؟

جواب: نہیں، ہر انسان بیمار نہیں ہے۔ بے شمار لیکسس مزاج کے لوگ بالکل فٹ اور صحت مند ہیں۔ ان کو کوئی بھی جسمانی مرض، درد، یا تکلیف نہیں ہے۔ دماغی طور پر بھی وہ اچھے ہیں۔ اسی طرح بے شمار سیپیا مزاج عورتیں بالکل صحت مند ہوتی ہیں۔ ان کے دماغ یا جسم میں کسی بھی بیماری کی علامت نہیں ہوتی۔

❖ سوال: کیا مزاجی دواء بہادر کو بزدل یا خوبصورت کو بدصورت بنا دے گی؟

جواب: نہیں، مزاجی دواء خرابی کو درست کرتی ہیں نہ کہ جو پہلے سے ہی درست ہیں اس کو خراب کرے گی۔ جیسا کہ اگر قد حد سے چھوٹا ہے تو بڑا کرے گی، اگر تیزی کے ساتھ بڑھ رہا ہے تو اسے زیادہ بڑھنے سے روکے گی، اگر کسی عورت میں جماع سے نفرت پائی جاتی ہے تو اس نفرت کو محبت میں بدلے گی، اگر کسی انسان پر نفسانی گندے خیالات کا غلبہ ہے تو ان کو کم کرے گی، اگر جسم میں کمزوری ہے تو اسے دور کرے گی۔

❖ مزاجی ادویہ کی پوٹینسی کے استعمال کا بنیادی طریقہ کار؟

تمام مزاجی ادویہ کو استعمال کرنے کا بنیادی طریقہ کار یہ ہے:

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔ مگر کچھ ادویہ وہ ہیں جن کی 30 پوٹینسی اچھا کام نہیں کرتی، ان کی 30 پوٹینسی کو استعمال نہیں کرنا۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔ مگر کچھ ادویہ وہ ہیں جو بے حد گہرا اور سست اثر رکھتی ہیں، جن کو جلد دہرانا نہیں ہوتا، ان کے لئے آپ نے وقفہ 15 دن کا کر دینا ہے جیسا کہ کارسینو سنیم، کاسٹیکم، الیومنا، زنکم، ڈروسیرا، فاسفورس وغیرہ۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔ یہ اکثر ادویہ کے بارے میں فارمولہ ہے۔ مگر بعض ادویہ جن کے مریضوں کا ردعمل سست ہوتا ہے ان میں وقفہ دو ماہ کا کرنا پڑتا ہے۔ ایک اہم بات یاد رکھنا کہ جن ادویہ کے بارے میں کہا جائے کہ ان کی ہائی پوٹینسی زیادہ اچھا کام کرتی ہے اس سے اکثر 1M پوٹینسی مراد ہوتی ہے۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔ یہ اکثر ادویہ کے بارے میں فارمولہ ہے۔ بعض میں یہ وقفہ زیادہ کرنا پڑتا ہے۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30،200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

❖ کیا صرف ایک مزاجی دواء سے مریض کا مکمل علاج کیا جاسکتا ہے؟

جواب: نہیں۔اس لئے کہ کرانک مریضوں میں مزاجی تکلیفات کے سواء میازمیٹک اور ڈپریشن کی بھی تکلیفات ہوتی ہیں۔ان کو دور کرنے کے لئے میازمیٹک ادویہ کی ضرورت پڑتی ہے۔

❖ کیا صرف دواء سے ہی علاج ممکن ہے یا حقیقی کامل شفاء کے لئے مریض کو دواء کے سواء کسی دوسری چیز کی بھی ضرورت ہے؟

جواب: میں کافی غوروفکر کے بعد اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ شفاء کے لئے صرف دواء کافی نہیں بلکہ مریض کو اصول حفظان صحت اور متوازن غذاء پر بھی عمل کرنا ہوگا۔ساتھ پرہیز بھی کرنی ہوگی۔اپنے ذہن کو منفی سوچ سے بھی پاک کرنا ہوگا۔ساتھ دل میں شفاء کے حصول کے لئے شدید خواہش جو تڑپ کی حدتک ہو وہ بھی موجود ہونی چاہیئے۔ساتھ روحانی علاج کی بھی اکثر ضرورت پڑتی ہے۔معالج کاہر کہنا بھی ماننا پڑے گا۔دعا بھی کرنا ضروری ہے،اس لئے کہ حقیقی طور پر شفاء دینا والا صرف اللہ تعالی ہے۔مستقل مزاجی سے خوب جدوجہد کرنی ہوگی۔معالج کا مخلص اور محنتی ہونا بھی ضروری ہے۔وزن کم کرنا بھی ضروری ہے۔

دوسرا حقیقی شفاء کے لئے مریض کا وزن کم کرنا، فیٹی لیور کا علاج کرنا، پیٹ کم کرنا اور زیادہ کھانے کی عادت کو ختم کرنا،اس کو ایک بہترین ڈائٹ پلین زندگی بھر کے لئے بنا کر دینا بھی ضروری ہے۔یہ اصول حفظان صحت اور اچھی ڈائٹ سے ہی ممکن ہے۔ان بیماریوں کی کوئی دواء نہیں ہے۔اگر آپ فیٹی لیور کا علاج کئے بغیر کوئی بھی ہومیوپیتھک دواء مریض کو دیں گے تو آپ کو ناکامی کا سامنا کرنا پڑے گا۔اس لئے یہ بات خوب یاد رکھنا کہ ہر مریض کا لائف سٹائل اور کھانے کا طریقہ خراب ہوتا ہے۔اس کو معلوم کرنا اور اس کو صحیح کرنے کی مکمل ہدایات کرنا آپ کی ذمہ دار ہے۔اکثر مریضوں میں زیادہ کھانے کی عادت موجود ہوتی ہے،اس کو ترک کرنے کی ہدایت کرنا بھی آپ کی ذمہ داری ہے۔کسی بھی مریض کو ایک دن میں ۳ عدد روٹیوں سے زیادہ کھانے کی اجازت نہ دیں۔اگر آپ اس ذمہ دار کو پورا نہیں کریں گے تو 80% سے زیادہ کیسوں میں ناکام ہوں گے۔

بیماریاں کتنی قسم کی ہیں؟

میں نے اس معاملہ میں بڑی باریکی کے ساتھ غوروفکر کیا ہے۔میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ بیماریاں بنیاد طور پر 5 قسم کی ہیں۔

۱۔غلط طرز زندگی سے پیدا شدہ امراض جیساکہ: قبض، بواسیر، فیٹی لیور، شوگر، معدہ جگر کی گرمی، سینہ کی تیزابیت،السر معدہ، بھوسے ڈکار،، موٹاپہ، پیٹ کا باہر آنا، بہت زیادہ کھانا، حافظہ کی خرابی، مردانہ کمزوری، وزن کی کمی وغیرہ۔ان امراض کی کوئی بھی دواء نہیں۔بلکہ ان کا علاج طرز زندگی کو بہتر بنانا ہے۔اصول حفظان صحت پر عمل کرنا ہے۔جاپانیوں کی طرح زندگی گزارنا ہے۔

ہر مریض کا سب سے قبل لائف سٹائل بہتر بناکر، کم کھانے کی عادت ڈال کر،ایکسرسائز کرنے کی عادت ڈال کر،وقت پر سونے کی عادت ڈال کر علاج شروع کرنا چاہیئے۔اس کے بعد میازمیٹک امراض کا علاج کرنا چاہیئے،اس کے بعد موروثی امراض کا علاج کریں،اس کے بعد حادثاتی امراض کا علاج کریں، سب سے آخر میں مزاجی امراض کا علاج کریں۔یہ بات بھی خوب یاد رکھنا کہ سب سے قبل اس بیماری کا ضروری علاج کریں، جو مریض کو زیادہ تکلیف دے رہی ہے۔

یہ وہ بیماریاں ہیں، جن کے لئے دواء کبھی نہیں تلاش کرنی چاہیئے، بلکہ طرز زندگی کو بہتر بنانا چاہیئے۔اس کے لئے آپ کو کسی بہترین نیوٹریشن کی ضرورت ہوگی۔ان امراض کے لئے دواء تلاش کرنا بے وقوفی ہے۔

آپ زندگی میں یہ بے وقوفی نہ کرنا کہ مریض کی مکمل شفایابی کے لئے صرف دواء کافی ہے،اسے پرہیز،اچھی غذاء،اچھی نیند،اور ایکسرسائز کی ضرورت نہیں ہے۔

۲۔موروثی امراض: والدین کی امراض کا اولاد کی طرف منتقل ہونا۔ان امراض کی ایلوپیتھک میں کوئی دواء نہیں۔ہومیوپیتھک میں ان کی ادویہ موجود ہیں۔وہ والدین کی مزاجی ادویہ ہیں۔

۳۔میازمیٹک امراض: وہ امراض جو انسانی جسم میں کسی میازم کی موجودگی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔جیساکہ بے شمار قسم کی الرجی، فسچولہ، ناک کے غدود، بار بار بیمار ہونے کا رجحان، معمولی سی بدپرہیز سے بیمار پڑ جانے کا رجحان، سوزاک، کینسر، عضو مخصوص پر آتشکی دانے، جلد اور چہرے پر گول سیاہ مسے، جسم کے کسی حصہ پر سیاہ دھبے، جلد پر

سوراء مزے دار خارش، وغیرہ ہے۔ ان قسم کی امراض کی بھی ہومیوپیتھک میں میازیٹک ادویہ موجود ہیں۔ ان امراض کی ایلوپیتھک میں کوئی دواء موجود نہیں ہے۔ یہ ہومیوپیتھک کی امتیازی صفت ہے۔ اس کی افادیت صرف ہومیوپیتھک ڈاکٹر ہی جانتے ہیں۔ ہم کو ہومیوپیتھک کی میازیٹک ادویہ پر ناز ہے۔

۴۔ حادثاتی امراض: جیسا کو چوٹ سے پیدا شدہ تکلیفات، ایلوپیتھک ادویہ کے زیادہ استعمال سے پیدا شدہ تکلیفات، سردی گرمی وباء سے پیدا شدہ تکلیفات، قے، موشن، عام دردسر، وغیرہ امراض و تکلیفات کا علاج کریں۔

اس مقام پر میں ایک اہم ترین بات بتاتا ہوں کہ میں نے زیادہ تر ایلوپیتھک ادویہ سے پیدا شدہ تکلیفات سلفر سے اور اس کے بعد نکس سے صحیح کی ہیں۔ اگر مریض کے جگر میں گرمی بہت زیادہ ہوئی ہو، تو سلفر اور اگر کوئی اور خراب ہو تو نکس دیں۔

۵۔ مزاجی تکلیفات و امراض: جیساکہ سلفر کی منفی سوچ، سٹافی کی جلد بازی، ارجنٹم کا میسنا پن، نائیٹرک ایسڈ کا کینہ، کلکیریا کارب کی سستی، میڈورینم کی شدت، ایپس کا حسد، سٹرامونیم کی بے وقوفی، ہائیوسائمس کی شرارتیں، وغیرہ۔ ان امراض کا پہلے ذکر کردہ تمام تر رکاوٹوں کا علاج کرنے کے بعد ہی علاج کیا جائے گا۔

جب تک جسم پر رکاوٹیں موجود ہو، تب تک مریض کی مزاجی دواء صحیح کام نہیں کرتی اور جب تک مریض کا لائف سٹائل صحیح نہ ہو تب تک کوئی بھی دواء دینا ناکامی کو دعوت دینا ہے۔

میں نے ان دس سالوں میں ڈاکٹر کو جو باتیں سکھائیں ہیں یہ بات ان میں سے سب سے اہم ہے۔ اس بات کو خوب یاد رکھنا اور اس پر غور و فکر کرنا۔ ان شاء اللہ، آپ کے مریض میں شفایابی کی شرح زیادہ ہوگی۔ اللہ تعالی ہم سب پر فضل و کرم کرنے والا، مہربان، نگہبان، اور محافظ ہے۔ وہ ہم سب کو کامیابیاں عطاء فرمائے اور ہم سب کو حقیقی کامل دائمی صحت عطاء فرمائے۔

❖ رکاوٹ فیٹی لیور اور موٹاپہ

فیٹی لیور، موٹاپہ، پیٹ کا باہر آنا، جگر کی خرابی سے جلد کا رنگ سیاہ ہونا بھی میڈیسن کے کما حقہ اثر ہونے کے درمیان رکاوٹ ہے۔ اگر کسی مریض میں ان امراض میں سے کوئی مرض موجود ہے تو وہ دوسری ادویہ کو صحیح طریقہ سے کام نہیں کرنے دے گی، اور آپ جس شفاء کے امیدوار ہیں وہ نہیں ملے گی۔ اس لئے اگر کوئی مریض یہ امراض لے کر آئے تو پہلے تین میں اس کے جگر کا غذائی علاج کریں۔ اگر آپ پہلے دن ہی ہومیوپیتھ ادویہ دے سکتے ہیں۔ مگر کسی دوسری بیماری کا علاج کرنے سے پہلے فیٹی لیور، موٹاپہ، اور جگر کی خراب کا علاج کرلیں۔ پہلے دن ہی مریض کو ایسا ڈائٹ پلین بنا کر دیں کہ اس کا جگر صحیح ہونے لگے۔ آپ کے پاس جتنے بھی کرانک مریض آتے ہیں ان میں سے ہر دوسرے کو فیٹی لیور، موٹاپہ اور جگر کی خرابی موجود ہوتا ہے۔ اگر آپ ان امراض کی طرف توجہ کئے بغیر ہی علاج شروع کریں گے تو نصف کے قریب کیسوں میں ناکامی کا سامنا کرنا پڑے گا۔

ان سب بیماریوں کا علاج یہ ہے: صبح اٹھنے سے لے کر دن ۱۲ بجے تک کچھ بھی کھانا یا پینا نہیں ہے سواء پانی کے۔ دن ۱۲ بجے ایک پلیٹ سلاد، ایک سیب، دو عدد کیلے کھانے ہیں، تین عدد انجیر کہائیں، ان انجیر کو رات کو پانی میں بھگو کر رکھنا ہے۔ اس کے بعد رات آٹھ بجے ایک پلیٹ سلاد، چار انڈے، دو انڈے زردی کے ساتھ اور دو انڈے زردی کے بغیر کھانے ہیں، ایک پاؤ دہی کھانی ہے۔ اخروٹ، السی، پستہ اور گڑ کی 50،50 گرام کی پنیاں بنا کر ہر روز ایک پنی کھانی کرنی ہے۔ دن میں دو بار ایک گلاس پانی میں دو لیمن اور دو چیچ سیب کا سرکہ ڈال کر پینا ہے۔ رات کے کھانے کے دو گھنٹے بعد ایک گلاس دودھ میں ایک چیچ بادام روغ، ایک چیچ زیتون، ایک چیچ دیسی گھی ڈال کر کھانا ہے۔ اگر رات ۱۲ بجے شدید بھوک لگے تو سلاد یا فروٹ یا ڈرائی فروٹ کھا سکتے ہیں۔ مگر بہت زیادہ نہیں کھانے ہیں۔ میں نے جو بتایا ہے مریض صرف وہ ہی کھا سکتا ہے۔ ان کے سواء کچھ بھی کھانا پنا نہیں ہے۔ روٹی نان چاول، پیزہ، برگر، سموسے، پکوڑے، باہر کے کھانے، وغیرہ بند کریں۔ ایسی کوئی بھی چیز نہ کھائیں جو آپ کی طبیعت خراب کرتی ہے۔ جتنی دیر تک جگر بالکل صحیح نہ ہو جائے، وزن کم نہ ہو جائے، پیٹ بالکل برابر نہ ہو جائے، رنگت صحیح نہ ہو جائے اور بھوک بہتر نہ ہو جائے تب تک اس ڈائٹ پر عمل کرنا ہے۔

غذائی خرابی سے پیدا شدہ رکاوٹ کا علاج:

متوازن غذا کھائیں، صحت پائیں

صابری، سوپر ڈائٹ پلین، اینڈ، واٹر فاسٹنگ

پیر، 25 ستمبر، 2023

ڈاکٹر ماجد حسین صابری (گجرات، پاکستان)

03494143244

https://www.facebook.com/HDrMajidHussainSabri

(یہ ڈائٹ صرف مریضوں کے لئے، صحت مند لوگوں کے لئے نہیں، ایک بالکل صحت مند انسان کی ڈائٹ (غذا) بیمار انسان جیسی نہیں ہوگی۔)

نصیحت: آپ کا جسم اس چیز سے بنا ہوا ہے، جو آپ کھاتے ہیں، اس لئے اچھی غذا کھائیں، مناسب مقدار میں کھائیں، مناسب وقت پر کھائیں، ہر کھانے کے درمیان مناسب وقت رکھیں، رات کو لیٹ نہ کھائیں، بہت زیادہ نہ کھائیں، بار بار نہ کھائیں، قدرتی غذائیں کھائیں، مصنوعی فیکٹری میں تیار شدہ غذائیں نہ کھائیں۔

نوٹ: میرے پاس تین وقت کی ایک اہم ترین ڈائٹ پلین موجود ہے۔ میں نے یہ بہت سے مریضوں کو دی۔ اکثر کو فائدہ ہوا۔ ۱۰ میں سے 9 کو فائدہ ہوا۔ اس سے عام بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ جگر، معدہ، دل، اور دماغ کو اپنی پوری غذائیت ملتی ہے۔ میں وہ آپ کے ساتھ شئر کرنا چاہتا ہوں۔ اگر آپ خود ہر مریض کے لئے ڈائٹ پلین نہیں بنا سکتے جو ان کی یومیہ غذائیت کو مکمل کر سکے تو آپ یہ والا ڈائٹ پلین ہر مریض کو دے سکتے ہیں۔ ان شاء اللہ، بہت فائدہ ہوگا۔ اکثر مریض شفایاب ہوں گے۔ اس کا نام سوپر ڈائٹ پلین ہے۔ یہ میں طویل محنت، ریسرچ، تجربات، اور مشاہدات کا ماحاصل مضمون ہے۔ بہت ہی جامع اور بہت ہی مفید ہے۔ میں نے ہومیوپیتھک ڈاکٹر کے فائدہ کے لئے لکھ دیا ہے۔

اس ڈائٹ پلین کی اہمیت

یہ جامع ترین ڈائٹ پلین ہے۔ اس میں تمام مریضوں کے لئے (سواء شوگر، یورک ایسڈ، کولسٹرول، موٹاپے، اور فیٹی لیور کے مریض کے) متوازن غذا کا شیڈول بنایا گیا ہے۔ یہ صحت مند لوگوں کے لئے بالکل نہیں ہے، ان کے کھانے پینے کی روٹین علیحدہ سے ہے، میں ان شاء اللہ، صحت مند لوگوں کے لئے بھی ڈائٹ پلین بناؤں گا۔ یہ بالغ افراد کے لئے ہے، یعنی ۱۵ سال کی عمر سے ۵۰ سال کی عمر تک کے مرد و عورت کے لئے ہے۔ یہ کو معمولی ڈائٹ پلین نہیں ہے، یہ بہت اہم اور جدید سائنس کے بنائے گئے اصول و قوانین کے مطابق ہے۔ اس پر عمل کرنے سے مریضوں کے خون کی کمی دور ہو گی، دل کی صحت عمدہ ہو گی، چہرے پر سرخی آئے گی، جگر کی خرابی صحیح ہو گی، صفراء کولسٹرول اور یورک ایسڈ کے متعلق امراض دور ہوں گی، دماغی صحت اچھی ہو گی، حافظہ بہتر ہوگا، دماغی صلاحت بڑھے گی، ذہانت بڑھے گی، جلد نرم و ملائم ہو گی، تھکاوٹ اور جسمانی کمزوری دور ہو گی، وزن کم ہوگا، مردانہ زنانہ طاقت بڑھے گی، بے شمار عام امراض سے حفاظت ملے گی۔ اگر اس پر آپ عمل کریں گے تو آپ 100 سال صحت مند زندگی گزاریں گے۔ آپ کو عام امراض نہیں لگیں گی۔ آپ جلد بوڑھے نہیں ہوں گے۔ آپ کی جنسی طاقت ہمیشہ قائم رہے گی۔ آپ چار پائی پڑ نہیں پریں گے۔ آپ ہمیشہ کسی لاٹھی کے سہارے کے بغیر چلیں گے، آپ کو جوڑوں کا درد نہیں ہوگا، یہ سو سالہ صحت مند زندگی کے مستند قوی مجرب آزمودہ اصول ہیں۔

نوٹ: اس بات کو خوب یاد رکھنا کہ یہ سوپر ڈائٹ پلین (غذائی ترکیب) صرف اور صرف بیمار لوگوں کے لئے ہے۔ صحت مند لوگوں کے لئے نہیں ہے۔ میں نے یہ اپنے تمام کرانک بگڑے ہوئے مریضوں کے لئے لکھا ہے۔ جو بالکل صحت مند ہو، اس کے لئے یہ والا ڈائٹ پلین ہر گز نہیں ہے۔ صحت مند لوگوں کے لئے آگے والا متوازن غذا والا ڈائٹ پلین ہے۔ وہ آگے آرہا ہے۔ میں نے بہت سے ڈائٹ پلین لکھے ہیں۔ ایک شوگر کے لئے، ایک فیٹی لیور اور موٹاپے کے لئے، ایک صحت مند لوگوں کے لئے، ایک بیمار لوگوں کے لئے، ایک چوٹ لگنے والوں کے لئے، وغیرہ۔ الحمدللہ، مریضوں والے اس ڈائٹ پلین نے میرے بے شمار مریضون کو فائدہ دیا، اس لئے میں نے ہومیوپیتھک ڈاکٹرز اور سٹوڈنٹ تک پہنچانے کے لئے اس کو اپنی کتاب صابری مٹیریا میڈیکا کا حصہ بنایا ہے اور آپ سب کے ساتھ شیئر کیا ہے۔ تاکہ وہ اپنے مریضون کو دی کر ان کو شفایاب کریں۔ اس سے ڈاکٹروں کی یہ مشکل حل ہو جائے گی کہ مریضوں کے لئے عام ڈائٹ پلین کیا ہوگا۔ یہ ایک (standard) ڈائٹ پلین ہے۔ یہ ہر مریض کو دیا جا سکتا ہے۔ ہر مریض پر مثبت اثر رکھتا ہے۔ یہ بات حقیقت ہے کہ یہ ڈائٹ پلین تمام مریضون کے لئے موثر ہے، اور مفید ہے، مگر اس میں ہر ایک مریض کے لئے کچھ نہ کچھ تبدیل کرنی پڑتی ہے۔ اس کے لئے (the science of Nutrition) سیکھنا ہر ہومیو ڈاکٹر پر لازم ہے۔ اس کے بغیر کما حقہ علاج کر سکنا ممکن نہیں ہے۔ میں آپ سب ڈاکٹروں کے لئے جو کر سکتا تھا، وہ کر دیا۔ اس ڈائٹ پلین کو موڈیفائی کرنے کی قابلیت آپ کو نیوٹریشن سیکھنے کے بعد ہی آئے گی۔ خلاصہ کلام: یہ سوپر ڈائٹ پلین مریضون کے لئے ہے، صحت مند لوگوں کے لئے نہیں ہے۔ میں نے اسے بہت مریضوں پر آزمایا اور مثبت اثرات حاصل کئے ہیں۔ مجھے یہ ڈائٹ پلین بہت زیادہ پسند ہے۔ مجھے اپنی اس کاوش پر ناز ہے۔ میں نے اپنی پوری طاقت اور علمیت لگا کر یہ لکھا ہے۔ ان شاء اللہ، آپ کے مریضوں کو بھی یہ بہت فائدہ دے گا۔ میں نے جتنے بھی ڈائٹ پلین بنائے ہیں، ان میں سے سب سے زیادہ مجھے یہ پسند ہے۔ اس لئے کہ اس کا فائدہ ڈاکٹروں اور مریضوں کو زیادہ ہے۔ میں نے اس کا نام سوپر ڈائٹ پلین لکھا ہے۔ اس کی خصوصیت یہ ہے کہ جتنی بھی بیماریاں غذا سے صحیح ہو سکتی تھی، ان سب غذاؤں کو میں نے اس ڈائٹ پلین میں شامل کر دیا ہے۔ حتی کہ میرے پاس کچھ مریض صرف اسی ڈایٹ پلین پر عمل کر کے شفایاب ہو کر گئے ہیں اور انہوں نے کوئی دواء بھی نہیں لی۔ اگر آپ مستقل بہت سالوں سے بیمار ہیں، تو یہ ڈائٹ پلین آپ کو فائدہ دے گا۔

الحمدللہ، میں نے یہ ڈائٹ پلین بے شمار مریضوں کو دیا ہے۔ ان کو اس سے بہت فائدہ ہوا ہے۔ 10 میں سے 9 کو فائدہ ہوتا ہے۔ آپ بھی اس پر ضروری عمل کرنا، ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔ یہ ڈائٹ پلین میری بہت سالوں محنت کا ماحاصل ہے۔ خود بھی عمل کریں اور اپنے رشتہ داروں کو بھی دیں۔

ا۔ ہر 16 گھنٹے کی واٹر فاسٹنگ کریں (پانی والا روزہ رکھیں)۔ صرف جمعہ کو نہیں کرنی، جمعہ کو ہر قسم کی ڈائٹ سے چھٹی ہوگی:

یہ ڈاکٹری روزہ ہے۔ یہ دینی روزہ نہیں ہے۔ ہر روز 16 گھنٹے فاسٹنگ کرنی ہے اور وہ آپ کوئی سے بھی 16 گھنٹے رکھ سکتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ رات 10 بجے سے دوسرے دن 2 بجے تک دنیا کی کوئی بھی چیز نہ کھانی ہے اور نہ ہی پینی ہے سواء پانی کے اور اگر آپ دن کو سخت کام کرتے ہیں تو آپ دن 3:00PM سے دوسرے دن 7:00AM بجے تک فاسٹنگ کر لیں۔ ہفتہ میں ایک دن 24 گھنٹوں کی فاسٹنگ کرنی ہے، اس طرح کہ: رات ۱۰ بجے سے دوسرے دن رات ۱۰ بجے تک کوئی بھی چیز نہ کھانی ہے اور نہ پینی ہے۔ اس طرح ایک ماہ میں چار بار 24 گھنٹوں کی فاسٹنگ ہوگی۔ مہینے میں ایک بار 72 گھنٹوں کی فاسٹنگ کرنی ہے۔ اس طرح کہ: تین دن کچھ بھی کھانا پینا نہیں سواء پانی کے۔ یہ فاسٹنگ جگر کو صحت یاب کر دیتی ہے، تمام زہروں کو کھا جاتی ہے، تمام انفیکشن کو ختم کرتی ہے، اور معدہ کو صحیح کرتی ہے۔ یہ فاسٹنگ جدید سائنسی طریقہ علاج ہے۔ اس میں تمام لاعلاج بیماریوں کا علاج ہے۔ دین اسلام نے اس کی حقانیت 14 صدیوں پہلے ہی بتا دی ہے۔ آپ اپنی تمام زندگی میں فاسٹنگ کو شامل کر لیں تو بہت ہی اعلی ہوگا۔ یہ انتہائی صحت مند طریقہ کار ہے۔ اس سے جسم کو اپنی مرمت کرنے کا وقت مل جاتا ہے اور کھایا ہوا آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ اس سے جسم بھی ہلکا پھلکا رہتا ہے۔

الحمدللہ، اب تک فاسٹنگ سے بے شمار مریضوں کے جگر صحیح ہو چکے ہیں۔ یہ جگر کو آرام دینے اور اس کی تھکاوٹ کو ختم کرنے کا بہترین طریقہ کار ہے۔

۲۔ ایک دن میں کتنے وقت کھانا کھانا ہے؟

صرف دو وقت کھانا ہے۔ وہ فاسٹنگ کے 16 گھنٹوں کے سواء جو وقت بچے کا اس کے شروع اور آخر میں۔ اس طرح کہ اگر فاسٹنگ رات 10 بجے سے دن 2 بجے تک ہے تو کھانے کا وقت دن 2 بجے اور رات 7 یا ۸ بجے ہوگا۔ صبح کا کھانا نہیں کھانا، اس لئے کہ اس وقت آپ فاسٹنگ پر ہوں گے۔ اس سے بھی اعلی یہ ہے کہ صرف ایک وقت ہی کھایا جائے اور اور وقت صرف فروٹ، گری میوہ، دودھ ہوں۔ مگر صرف ایک وقت ہی کھانا اکثر لوگوں کے لئے مشکل ہے۔ اس لئے میں اکثر مریضوں کو دو بار ہی کھانے کو کہتا ہوں۔

۳۔آپ کو ایک دن میں کتنی روٹیاں یا چاول کھانے چاہئے؟(صرف دو روٹیاں)

روٹی سالن صرف رات کو مغرب کے بعد کھانی ہے، بس۔تمام دن میں کسی دوسرے وقت روٹی سالن نہیں کھانے ہیں۔روٹی صرف اتنی کھانی ہے جتنی بھوک ہے، جب دل کی تسلی ہو جائے اور اندر سے پیٹ بھرنے کا احساس ہو تو روٹی چھوڑ دینی ہے۔"سب سے بہتر دو روٹی ہیں"۔دوپہر کو انڈے، دودھ اور فروٹ ہوگا۔صبح کچھ بھی نہیں ۔سونے سے قبل گری میوہ جات،اور ڈرائی فروٹ کا وقت ہوگا۔روٹی سادی ہونی چاہئے۔گھر کے آٹے کی ہونی چاہئے۔سفید روٹی اور نان نہیں کھانا۔ہاں اگر آپ مزدور ہیں یا کیسان ہیں یا کسی فیکٹری میں کام کرتے ہیں یا وزنی کام کرتے ہیں تو دونوں وقت دو دو روٹیاں کھا سکتے ہیں۔عام لوگوں کے لئے،کام نہ کرنے والوں کے لئے، عورتوں کے لئے، دماغی کام کرنے والوں کے لئے، ڈرائیور کے لئے، کمپیوٹر پر کام کرنے والوں کے لئے، دفتر میں کام کرنے والوں کے لئے، ریسرچ کرنے والوں کے لئے اور مولویوں کے لئے صرف دونوں وقت ایک ایک روٹی کافی ہے۔یہ سب ایک دن میں دو سے زیادہ روٹیاں نہیں کھا سکتے، ان سب لوگوں کو دو سے زیادہ روٹی کی بالکل ضرورت نہیں ہے۔ایک دن میں ان کے لئے صرف دو روٹیاں کافی ہیں۔

قانون: جدید سائنسی ریسرچ کے مطابق ایک انسان کو ایک دن میں 225 گرام کاربوہائیڈریٹ کی ضرورت ہوتی ہے، عام طور پر ہمارے پاکستانی گھروں میں جو روٹی بنتی ہے وہ 170 گرام کی ہوتی ہے، دو روٹیاں 340 گرام کی ہوتی ہیں۔روٹی میں 70% کاربوہائیڈریٹ ہوتا ہے، اس طرح دو روٹیوں میں 238 گرام کاربوہائیڈریٹ بنتا ہے، جو ایک دن کی کارب کی ضروری مقدار کے برابر ہے۔اس لئے اکثر لوگوں کے لئے ایک دن میں صرف دو روٹیاں کافی ہیں۔زیادہ روٹی کھانا معدہ کو تباہ کرتا ہے، سستی لاتا، ڈپریشن بڑھاتا، خون کی کمی کا سبب بنتا، فیٹی لیور کا سبب بنتا، شوگر کا سبب بنتا، یورک ایسڈ کا سبب بنتا اور وزن بڑھاتا ہے۔انرجی کی کمی اور طاقت کو آپ روٹی نان، چاول کے سواء "گری میوہ جات، بیج، مچھلی، مٹن، دیسی مرغی، انڈوں، دودھ، دیسی گھی، دالیں، سبزیوں، اور سبز پتوں" سے پورا کریں۔پاکستانوں روٹی چاول کی جان چھوڑیں۔روٹی چاول زیادہ کھا کر انرجی لینا انسانی جسم کے لئے نقصان دے ہے، کاربوہائیڈریٹ گرم خشک ہوتی ہے وہ جلدی ہضم بھی نہیں ہوتی۔زیادہ کاربوہائیڈریٹ جسم کے لئے ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔کاربوہائیڈریٹ سے خون بھی نہیں بنتا، بلکہ وہ تو جسم میں صرف ایندھن کے طور پر استعمال ہو جاتا ہے۔خون تو گوشت، انڈوں، گری میوہ جات، بیج، سبزیوں، اور ر دالوں سے بنتا ہے۔اس لئے کہ ان میں وافر مقدار میں وٹامنز اور منرلز ہوتے ہیں، ان میں کاربوہائیڈریٹ کی مقدار 5% کے قریب ہوتی ہے۔پروٹین کے بعد انسانی جسم میں سب سے زیادہ ضروری خون (وٹامنز اور منرلز) ہیں۔پاکستانوں کچھ عقل سے کام لیں اور تین وقت روٹی چاول کھانا چھوڑ دیں۔کھانا دو وقت کھائیں، ایک وقت گری میوہ جات، فروٹ، دودھ، بیج، سبزیاں اور دالیں، ایک وقت روٹی چاول، اس طریقہ کار میں آپ کے لئے صحت، طاقت، دماغ کا سکون اور لمبی زندگی ہے۔جدید سائنس کے مطابق انسان کے لئے ایک دن میں 225 گرام کاربوہائیڈریٹ کافی ہے۔دو روٹیوں میں اتنی کاربوہائیڈریٹ ہوتی ہے۔عام پاکستانی دو روٹیوں میں 238 گرام کاربوہائیڈریٹ ہوتی ہے۔ میں نے بہت زیادہ لوگوں کی تین وقت روٹی نان چاول کھانے کی عادت کو چھڑایا ہے۔ان کو بہت فائدہ ہوا ہے۔ون کی بہت ساری بیماریاں ختم ہوئی ہیں۔

۴۔کھانے کے ساتھ سلاد لازمی کھانا ہے۔ہاضمہ کو ہمیشہ صحیح رکھنے کے لئے یہ سب سے زیادہ ضروری ہے۔

جب بھی روٹی چاول کھانے ہیں ان کے ساتھ سلاد کی ایک پلیٹ ضرور بر ضرور کھائیں۔یعنی ایک پاؤ سلاد کھانا۔اس سے ہاضمہ ہمیشہ صحیح رہے گا۔سلاد یہ ہیں: کھیرا، بند گو بھی، پیاز، ٹماٹر، گاجر، مولی، سیب، کیلا، ناشپاتی، ابلے ہوئے چنے، پودینہ۔سلاد پر دو لیمن بھی ضرور ڈالیں۔ہاں، اگر روٹی چاول کے ساتھ رائتہ (دہی اور پودینہ سے بنا ہوا) بھی اگر شامل ہو تو کیا ہی بات ہے۔سلاد سے کھانا صحیح طریقہ سے ہضم ہو جاتا ہے اور معدہ کے امراض نہیں بنتے۔ہر انسان پر لازمی ہے کہ ہر کھانے کے ساتھ ایک پاؤ سلاد لازمی کھائے۔مگر افسوس کہ پاکستانی ہر کھانے کے ساتھ سلاد نہیں کھاتے۔

نوٹ: ہر روز دن 2 بجے ایک گلاس پانی میں دو عدد لیمن اور دو چمچ سیب کا سرکہ ڈال کر پینے کی عادت بہت ہی عمدہ ہے۔اس کے ساتھ 6 گرام ادرک کا ٹکڑا کھانا ہے۔اس سے آپ جلد بوڑھے نہیں ہوں گے۔لیمن اور ادرک انٹی ایجنگ (عمر بڑھانے والی غذا) ہیں۔

فائدہ: اسی طرح یہ 30 چیزیں بھی انٹی ایجنگ (جو جلد بوڑھا نہیں ہونے دیتی) ہیں: گری میوہ جات، بادام، انجیر، زیتون، زعفران، دیسی گھی، ہلدی، لیمن، مالٹا، انار، سیب، تل کے بیج، پپیتا، بلیک بیری، تربوز، ایواکاڈو، پھلیاں، ٹماٹر، مشروم، شکر قندی، گاجر، بروکلی، دالیں، لوبیا، دہی، جو کا دلیہ، دھنیاں، شہد، سبز چائے، پالک، زیادہ پانی پینا۔یہ سب جلد بوڑھا ہونے سے بچاتے ہیں اور چہرے پر جھریاں جلد آنے نہیں دیتے۔

۵۔80 گرام پروٹین ہر روز لازمی کھانا ہے!

ہر روز دن 2 بجے دوپہر کے کھانے کے بعد 7 بوائل انڈے، دو زردی کے ساتھ اور 5 کی صرف سفیدی کھانی ہیں اور ساتھ ایک گلاس دودھ پینا ہے۔اگر تمام انڈوں کی زردی کھائیں گے تو کولسٹرول زیادہ ہو جائے گااور آنتوں میں درد شروع ہو جائے گی۔اس لئے زردی صرف دو انڈوں ہی کی کھانی ہے۔دو انڈوں کی زردی کھانا لازمی ہے، اس لئے کہ تمام وٹامن اور منرل زردی میں ہوتے ہیں۔سفیدی میں صرف پروٹین ہوتا ہے۔بعد میں ایک پاؤ (ایک گلاس) دودھ پئیں ہے، دودھ میں تین چمچ ناریل کا تیل ڈال لیں۔اس دودھ اور ناریل کے تیل کی وجہ سے وہ انڈے گرم نہیں لگیں گے، اس لئے کہ دہی ہائی پروٹین کے ساتھ تر بھی ہوتا ہے۔

پروٹین کے بارے میں بنیادی سائنسی قانون یہ ہے کہ: آپ کا وزن جتنا ہے اس کو 0.8 کے ساتھ ضرب دیں۔جتنا جواب آئے اتنے گرام پروٹین ہر روز لازمی کھانا چاہئے۔سب سے بہترن وزن 70 گرام ہے۔70 کو 0.8 سے ضرب دیں تو 56 جواب آتا ہے۔اس لئے اگر آپ کا وزن 70 کلو ہے تو آپ کو ہر روز کم از کم 56 گرام پروٹین کھانا چاہئے۔وزن کا انداز ہمیشہ عمر اور قد کے حساب سے BMI calculator سے لگایا جاتا ہے۔اس سافٹ وئیر کے مطابق جو نارمل وزن کی رینج آئے اس کے شروع میں وزن ہونا اچھا ہے۔

نوٹ: اس ڈائٹ پلین میں بہت سی ایسی چیزیں شامل ہیں جس کی وجہ سے معدہ کی گرمی اور جلن ختم ہوتی ہے، اس لئے انڈوں سے گرمی نہیں ہوگی۔جیسا کہ سلاد، فروٹ، دودھ، ناریل کا تیل، لیمن، وغیرہ۔انڈے خون کی کمی (وٹامنز اور منرلز کی کمی) کو دور کرتے، پروٹین کی کمی کو پورا کرتے، اور جسم کو طاقت دیتے ہیں۔۔اگر آپ قبض کے مریض ہیں تو آدھا پاؤ دہی میں ایک چمچ اسپغول ڈال کر بھی ساتھ کھائیں۔یہ دونوں چیزیں (انڈا اور دودھ) پروٹین کی مقدار کو پورا کرنے کے لئے شامل کی گئی ہیں۔ایک دن میں کم از کم 50 گرام پروٹین ضروری ہے۔5 انڈوں میں 30 گرام اور ایک پاؤ خالص دودھ میں 20 گرام پروٹین ہوتا ہے۔اس طرح ٹوٹل 50 گرام پروٹین بنتا ہے۔ناریل کا تیل فیٹ (چکنائی) کے لئے شامل کیا ہے۔فیٹ (چکنائی) جسم میں گرمی نہیں ہونے دیتی۔

ایک بات ہمیشہ یاد رکھنا کہ ہمارا جسم میں پانی کے بعد سب سے زیادہ پروٹین پایا جاتا ہے۔آپ کہہ سکتے ہیں کہ انسان کے غذا میں سب سے زیادہ ضروری پروٹین ہے۔

3۔بڑی اہم نصیحتیں اور قانون

ہر چیز میں بیلنس (اعتدال) ضروری ہوتا ہے۔ہر گرم یا خشک چیز کے ساتھ کوئی ایسی چیز کھانا پینا ضروری ہوتا ہے، جو اس کی گرمی خشکی کو کنٹرول کرکے جسم پر کوئی منفی اثر، بے چینی، یا قبض نہ ہونے دے۔جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ پاکستان میں ہر انسان موسم گرما میں آم کھاتا ہے۔ان میں کولیسٹرول ہائی ہوتا ہے۔جس وجہ سے وہ گرم لگتے ہیں، اس سے گرمی دانے یا خارش یا قبض ہو جاتی ہے۔اس کو بیلنس (اعتدال، متوازن) کرنے کے لئے لوگ آم کے ساتھ دودھ یا کچی لسی پیتے ہیں۔اس سے وہ بالکل کوئی نقصان نہیں کرتا اور نہ ہی کوئی منفی اثر مرتب کرتا ہے، بلکہ اس کی طاقت اور غذائیت جسم کو بغیر ضرر کے حاصل ہو جاتی ہے۔اسی طرح جب صبح ناشتہ میں 5 عدد انڈے کھائیں، تو ان کے بعد آدھا کلو دہی یا آدھا کلو دودھ پینا لازمی ہوتا ہے۔اگر تین انڈے کھائیں تو ایک پاؤ دودھ یا ایک پاؤ دہی کافی ہے۔اس سے وہ صرف فائدہ ہی کریں گے، ان کی غذائیت جس کو حاصل ہوگی، اور کوئی منفی اثر جسم پر مرتب نہیں کریں گے۔یہ جو اکثر لوگوں کی عادت ہے کہ اگر کوئی چیز کھائیں اور وہ گرم یا خشک لگی تو اس کو پوری عمر کے لئے چھوڑ دیتے ہیں، یہ بہت ہی بری عادت ہے۔ہمارے جسم کو گرمائش کی ضرورت ہے۔گرمائش سے ہی جسم کی توانائی اور طاقت ہے۔کاربوہائیڈریٹ (روٹی چاول) گرم ہی ہوتے ہیں۔گرمی سے ہی ہم زندہ ہیں۔ٹھنڈے تو مردے ہوتے ہیں۔پروٹین، یورک ایسڈ، کولسٹرول اور بائل (صفراء) وغیرہ سب گرم ہوتے ہیں۔ہر انسان کو ان کی مناسب مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ بات خوب یاد رکھنا کہ ہمارا جسم صرف اس غذا کا بنا ہوا ہے، جو ہم کھاتے ہیں۔وہ پروٹین، فیٹ، کارب، وٹامن، منرلز، اور انٹی آکسیڈنٹ وغیرہ۔اس لئے اپنی غذا متوازن کریں۔اس کے لئے دو راستے ہیں۔ایک کسی اچھے ڈاکٹر سے رابطہ کریں یا خود "نیوٹریشن سائنس" کو پڑھ لیں۔یہ بہت بڑی اور انتہائی مفید سائنس ہے۔اس کے بارے میں ہر ڈاکٹر پر جاننا ضروری ہے۔مگر اکثر ڈاکٹر اس سے بے خبر ہیں۔

آپ کا مزاج کچھ بھی ہو، آپ کی طبّی تحریک کچھ بھی ہو، ہر حال میں آپ کو ایک متوازن بیلنس غذا کی ضرورت ہے، جو آپ کے جسم کی غذائی اجزاء کی ضرورت کو پورا کرسکے، ورنہ خون کی کمی لازمی ہوگی۔یہ جو حکیم کہتے ہیں کہ ہر انسان کی غذا اس کے مزاج اور تحریک کو دیکھ کر دی جائے گی، یہ بات بالکل غلط ہے، یہ صرف اس وقت ہے جب وہ بیماری ہو، اگر صحت مند ہو تو تحریک اور مزاج کو نہیں دیکھا جائے گا۔جدید سائنس کے مطابق ہر انسان کو مناسب مقدار میں کاربوہائیڈیٹ، فیٹ (چکنائی)، شکر، وٹامنز، منرلز، امیگا تھری، کیلشیم، فاسفورس اور انٹی آکسیڈنٹ وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے۔جو جدید میڈیکل سائنس کہتی ہے وہ صحیح ہے، اور جو حکیموں کا وہم ہے، وہ غلط ہے۔آپ دھوکہ نہ کھانا۔اکثر اس طرح کے پوسٹین فیس بک پر آتی رہتی ہیں۔

ہاں، ایک بیمار شخص کی غذا، ایک بہت بیمار شخص، اور ایک صحت مند شخص کی غذا میں فرق ضرور ہوتا ہے۔ جب بیمار شخص شفایاب ہو جاتا ہے، تو اس کی بھی غذا صحت مند لوگوں جیسی ہوگی۔ اپنی غذا میں سے شکر اور پھل اس لئے بند کر دینا کہ یہ شوگر کے مریضوں کے لئے نقصان دے ہیں، یہ غلط بات ہے۔ آپ صحت مند ہیں اور شوگر کا مریض بیمار ہے۔ صحت مند انسان کو بیمار انسان پر قیاس نہیں کرنا چاہئے۔ یہ شوگر کے مریضوں کے لئے نقصان دے ہے، صحت مند لوگوں کو پھل اور میٹھا نقصان دے نہیں، جب کہ مناسب مقدار میں ہو۔ اس بات پر بار بار غور وفکر کرنا۔

https://www.facebook.com/HDrMajidHussainSabri

نوٹ: آپ ناشتہ (بریک فاسٹ) میں صرف اس طرح بھی کر سکتے ہیں کہ: 100 گرام سالمن مچھلی، 100 گرام اخروٹ، 2 بوائل انڈے اور آدھا کلو یا ایک پاؤ دودھ لیں۔ دودھ سب سے پہلے پینا ہے، باقی تمام اشیاء بعد میں کھانی ہیں۔ مچھلی سب سے آخر میں کھانی ہے۔ اس سے 130 گرام پروٹین حاصل ہوگا۔ اتنا پروٹین ایک انسان کے لئے بہت اعلی مقدار ہے۔ جب کے اشد ضروری مقدار 50 گرام پروٹین ہی ہے۔ اخروٹ چربی ختم کرتے ہیں اور ڈپریشن ختم کرتے ہیں۔ مچھلی جنسی طاقت کے لے سب سے اعلی چیز ہے، انڈے خون کی کمی (یعنی وٹامن اور منرلز کی کمی) پورا کرنے کے لئے اعلی چیز ہے اور دودھ نظام انہظام کے لئے بے حد مفید ہے۔ ناریل کا تین دماغ کے کے لئے سب سے اعلی ایندھن ہے، جس کو وہ طاقت اور سوچنے کے لئے استعمال کرتا ہے۔

یا آپ ناشتہ اس طرح بھی کر سکتے ہیں کہ ایک پاؤ بکرے کا گوشت، یا بکرے کی کلیجی، یا پائے، یا دیسی مرغی یا سالمن مچھلی کھائیں۔ ساتھ دو بوائل انڈے کھائیں۔ سلاد کی ایک پلیٹ کھائیں۔ ایک پاؤ گوشت اور دو انڈوں سے 82 گرام پروٹین حاصل ہوگا۔ اتنا پروٹین 24 گھنٹوں کے لئے عام انسان کے لئے ہمیشہ کافی ہوتا ہے۔ مگر ہر روز گوشت کھانا ہر ایک کے لئے ممکن نہیں۔ اس لئے میں نے شروع میں انڈوں اور دودھ کا ذکر کیا ہے۔ اگر آپ امیر ہیں تو گوشت سب سے اعلی چیز ہے۔ خاص کر بکرے کا گوشت اور سالمن مچھلی۔ میں خود ہر روز کبھی 7 انڈے اور آدھا کلو دودھ، کبھی 7 انڈے اور آدھا کلو دہی، کبھی کبھی صرف گوشت کھاتا ہوں۔ اللہ تعالی سب کو بے حساب رزق حلال عطاء فرمائے۔ تاکہ سب ہیلدی لائیف سٹائل کر سکیں۔

۶۔ سالن کس چیز میں بنانا ہے؟

سالن زیتون کے تیل یا دیسی گھی میں یا ناریل کے تیل میں یا سرسوں کے تیل میں بنانا ہے۔ سالن بنانے کے لئے یہ صرف چار ہی آپشن ہیں۔ سالن میں نمک مرچ مصالہ کم رکھنا ہے۔ سالن میں ہلدی، کالی مرچ اور ادرک لازمی ڈالیں، وہ بھی کچھ زیادہ مقدار میں۔ روٹی کے ساتھ سالن زیادہ لگا کر کھانا ہے، اس طرح کہ ایک روٹی کے ساتھ دو ڈش سالن کھائیں۔ سالن گھر کا بنا ہونا چاہئے۔ اگر آپ دماغی کام کرتے ہیں تو سالن میں ایک چمچ دیسی گھی ضروری ڈالیں۔ سالن میں سفید نمک نہیں بلکہ پنک نمک ڈالیں، سفید نمک میں وٹامن اور منرلز نہیں ہوتے، پنک نمک میں وٹامن اور منرلز ہوتے ہیں۔ فیکٹری گھی اور آئل گھر میں لانا بند کر دیں۔

اگر جیب اجازت نہ دے تو سرسوں کا تیل بہتر رہے گا، اگر جیب اجازت دے تو زیادہ بہتر زیتون کا تیل یا دیسی گھی ہے۔

۷۔ رات کو کون سا سالن بنانا چاہئے؟

رات کو ایک دن دال، ایک دن سبزی، ایک دن گوشت (مٹن، فش، دیسی مرغی) ایک دن چاول بنایا کریں۔ جمعہ اور سوموار والے دن فش یا بکرے کی کلیجی یا بکرے کے پائے یا بکرے کا گوشت یا دیسی مرغی لازمی بنائیں، وہ بھی صرف آدھا کلو۔ رات کو ہر روز سبزی بنانا یا ہر روز گوشت بنانا یا ہر روز دال بنانا صحت لے لئے صحیح نہیں ہے۔ ہر ایک کے فوائد حاصل کریں۔ گوشت سے نفرت کرنے سے۔ بڑھاپے میں جوڑوں کا ایسا درد شروع ہوتا ہے کہ جس کی کوئی بھی دواء نہیں اور خون (وٹامن، منرل) کی شدید کمی واقع ہو جاتی ہے، انسان جلد بوڑھا ہو جاتا ہے۔ دال سبزی سے زیادہ طاقت رکھتی ہے، اس لئے کہ دالوں میں پروٹین کی مقدار 20%، 25% کے قریب ہوتی ہے، جب کہ سبزیوں میں پروٹین 3%، 4% کے قریب ہوتا ہے، اس لئے دال کھانا کوئی عیب نہیں ہے۔ سب سے زیادہ بہتر وہ سبزیاں ہوتی ہیں جو سبز رنگ میں ہوتی ہیں یا سبز پتوں والی سبزیاں۔ آلو، گو بھی، بھنڈی، بینگن، مٹر عربی زیادہ نہیں کھانے چاہئے، یہ بادی ہوتے ہیں اور وزن بہت بڑھاتے ہیں۔ سالن میں نمک، مرچ، اور مصالہ زیادہ نہ ڈالیں۔ تمام مصالہ جات صحت کے لئے اچھے ہوتے ہیں مگر مناسب مقدار میں ہو تب۔

روٹی کے ساتھ سالن زیادہ کھایا کریں۔ سالن روٹی سے زیادہ ضروری ہے۔

۸۔ چاول کم کھائیں!

ایک ہفتہ میں ایک بار چاول کھا سکتے ہیں۔ایک ہی درمیانی پلیٹ صرف کھانی ہے۔چاول بھی زیتون کے تیل یا ناریل کے تیل یا سرسوں کے تیل یا دیسی گھی میں بنانے چاہیئے۔اس میں سبزیاں زیادہ ڈالنی چاہیئے۔سبزیوں کے ساتھ مٹن (بکرے کا گوشت) بھی ڈالیں۔یعنی صحیح طریقہ یہ ہے کہ: چاول، سبزیاں اور مٹن ایک ساتھ زیتون کے تیل میں بنا کر کھائیں، چاول ایسے بننے چاہیئے کہ ان میں ایک حصہ چاول ہوں، ایک حصہ سبزیاں ہوں اور ایک حصہ مٹن ہو۔اگر دال چاول کھانے ہیں تو چاولوں سے زیادہ دال کھانی ہے۔برائلر مرغی اور بڑے گوشت نہ ڈالیں، برائلر صرف بیماری ہے، بڑا گوشت بہت بادی ہوتا ہے۔عام سفید چاول بھی بنا سکتے ہیں مگر زیادہ بہتر ہے براؤن چاول بنائیں۔چاولوں میں تمام مصالہ جات ڈال سکتے ہیں، مصالہ جات صحت کے لئے بہت مفید ہیں، مگر مصالہ جات بہت زیادہ نہیں ڈالنے، چاول زیادہ سپائسی نہیں ہونے چاہیئے۔

ہاں، جس طرح کے چاول میں نے کہے ہیں، اس طرح کے آپ ہر روز بھی بنا کر کھا سکتے ہیں۔

اگر میرے بتائے ہوئے طریقہ کے مطابق چاول بنا کر کھائیں گے تو وہ وزن بھی نہیں بڑھائے گے اور نہ ہی چاول چہرے پر صبح کے وقت سوجن کریں گے، نہ ہی بادی لگیں گے، بلکہ بہت ہی صحت بخش ہوں گے اور خون بڑھائیں گے۔ہفتہ میں چاولوں کے لئے ایک دن کو مقرر رکھنا زیادہ بہتر ہے۔

۹۔ ہر روز رات کو گری میوہ جات کھانا لازمی ہے:

رات کے کھانے کے دو گھنٹہ بعد 7 عدد اخروٹ، 11 عدد بادام (دماغی کام کرنے والوں کے لئے 21 عدد)، 3 عدد انجیر، 7 عدد سکری یا مبروم یا عجوہ کھجور کھانی ہیں۔بعد میں ایک گلاس دودھ پی لیں، دودھ میں تین چمچ ناریل کا تیل ڈال لیں یا دو چمچ دیسی گھی ڈال لیں یا دو چمچ زیتون کا تیل ڈال لیں۔بادام اور انجیر دونوں صبح پانی یا دودھ میں بھگو کر رکھیں، پھر شام کو کھائیں۔زیادہ بہتر یہ ہے کہ دودھ میں بھگو کر رکھیں۔ہاں، اگر آپ بہت زیادہ دماغی کام کرتے ہیں تو بادام 21 عدد کر لیں۔

نوٹ: میں نے اس ڈائٹ میں گوشت، سبزی، انڈے، دودھ، آئل، پھل، گری میوہ جات، ڈرائی فروٹ، اور بہت سی شفاء دینے والی اشیاء شامل کی ہیں۔یہ ایک بہترین قدرتی جامع صحت مند ڈائٹ پلین بن گیا ہے۔الحمدللہ۔

آپ دونوں کام کریں تو زیادہ بہتر ہے کہ گری میوہ جات کھائیں اور بعد میں دودھ میں آئل ڈال کر پیا کریں۔اگر تنگدست ہیں تو دونوں میں سے ایک کام کا ہونا ضروری ہے کہ گری میوہ جات کھائیں یا دودھ میں کوئی آئل ڈال کر پیا کریں۔میں الحمدللہ، دونوں کام ہر روز کرتا ہوں۔جو لوگ بہت زیادہ پڑھتے پڑھاتے ہیں ان کو دونوں چیزیں کھانی چاہیئے اور ساتھ 21 عدد بادام بھی کھائیں۔

ان میں سب سے ضروری اخروٹ، زیتون اور انجیر ہیں۔

نوٹ: گری میوہ جات کے فوائد:

گری میوہ جات کھانے سے دماغ پر سکون رہتا ہے، ان میں موجود فیٹ (چکنائی) دماغ کی غذا ہے، ان سے ڈپریشن ختم ہوتی ہے، جسم میں خشکی ختم ہوتی ہے، کولسٹرول کم رہتا ہے، دماغی صلاحیتیں بڑھتی ہیں، خون بڑھاتا ہے، دماغ کمزور نہیں پڑتا، ڈپریشن جڑ سے ختم ہوتی ہے، اور نیند اچھی آتی ہے۔گری میوہ جات وٹامن اور منرلز کی کمی کو پورہ رہتے ہیں اور ہڈیاں مضبوط کرتے ہیں۔

مجھے دنیا میں سب سے زیادہ پسند گری میوہ جات ہیں ہیں۔اس لئے کہ ان میں فیٹ، پروٹین، وٹامن، منرلز، انٹی آکسیڈنٹ اور دماغی صحت موجود ہے، ان میں کارب نہ ہونے کے برابر ہے، میٹھا بھی کم ہے، یہ بادی بھی نہیں ہوتے۔

اگر کسی دن زیادہ کام کرنے کی وجہ سے تھکاوٹ زیادہ ہو جائے تو کھجور اس تھکاوٹ کو دور کر سکتی ہے۔14 عدد کھجور کھانے سے تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔میں اکثر تھکاوٹ کو دور کرنے کے لئے کھجور ہی کھاتا ہوں۔یہ بہت اہم بات ہے۔

رات کو سونے سے قبل ایک گلاس دودھ (250 گرام) میں ایک چمچ زیتون کا تیل، ایک چمچ بادام روغن، ایک چمچ گری کا تیل، ایک چمچ دیسی گھی ڈال کر پینا تمام دن کی دماغی تھکاوٹ کو دور کر دیتا ہے اور ہر قسم کی ڈپریشن کو ختم کر دیتا ہے، بہترین نیند لاتا ہے، قبض کو دور کرتا ہے، خشکی ختم کرتا ہے۔یہ دماغی کام کرنے والوں کے لئے اور شدید

قبض کے مریضوں کے لئے بے حد ضروری ہے۔ وہ تمام مریض جو بچپن سے ہی شدید قبض کا شکار ہیں ان کے لئے بھی بے حد ضروری ہے۔ ہمارے دماغ کی اصل غذا یہ آئل ہی ہیں۔ عام لوگ بھی یہ ہر روز پی سکتے ہیں۔ میں ہر مریض کو بتاتا ہوں۔ یہ دماغی صحت کے لئے لاجواب نسخہ ہے۔ اللہ تعالی سب کو نصیب کرے۔ ہاں جو لوگ بالکل فارغ رہتے ہیں یا جو لوگ صرف جسمانی کام کرتے ہیں یا جو لوگ بالکل صحت مند ہیں تو وہ صرف آدھی آدھی چمچ ہی سب کچھ ڈالیں۔

میں نے بہت سے لوگوں کو دیکھا ہے جن کو رات کے وقت دودھ میں آئل ڈال کر پینے کی عادت ہے۔ ماشاء اللہ، انہوں نے باقی لوگوں کی بانسبت اچھی زندگی گزاری ہے۔ خاص کر یہ کام لوگ قبض توڑنے کے لئے کرتے ہیں۔

ایک اہم ترین بات یہ یاد رکھنا کہ کولسٹرول، ہائی بی پی، یورک ایسڈ، مردانہ کمزوری اور خشک کی بیماری تب سے شروع ہوئی جب سے لوگوں نے دیسی گھی چھوڑ کر فیکٹری آئل اور گھی کھانا شروع کئے ہیں۔ اگر لوگ فیکٹری گھی کو چھوڑ کر پھر سے دیسی گھی یا زیتون کے تیل یا سرسوں کے تیل یا ناریل کے تیل پر آجائیں تو یہ چار بیماریاں دنیا سے غائب ہو جائیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں سب سے زیادہ زیتون کا تیل استعمال کیا جاتا ہے، وہ فیکٹری آئل نہ ہونے کے برابر استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ کا کوئی باہر رشتہ دار ہے تو اس سے پوچھ کر کنفرم کر سکتے ہیں۔

۱۰۔ ہر روز فروٹ لازمی کھائیں!

رات کے کھانے کے دو گھنٹہ پہلے ایک عدد سیب، اور دو عدد کیلا کھائیں۔ بہترین وقت رات 6 بجے کا ہے۔ ساتھ کوئی سا دوسرا فروٹ بھی شامل کر سکتے ہیں۔ مگر وہ ایک پاؤ سے زیادہ نہ ہو۔ فروٹ بہت زیادہ نہیں کھانے ہیں۔ ہاں فروٹ چاٹ بھی کھا سکتے ہیں۔ ایک دن میں ایک پاؤ فروٹ کافی ہوتا ہے۔ ہر روز ایک پاؤ فروٹ کھانا کافی ہوتا ہے۔ اتنا فروٹ ہر انسان کو لازمی کھانا چاہئے۔ ہاں آدھا کلو بھی کھا سکتے ہیں۔

بہتر یہ ہے کہ ہر روز تین بار ادرک پودینہ اور لیمن کا قہوہ پینے کی عادت بنائیں جائے۔ یہ قوت مدافعہ کو بوسٹ کرتا ہے۔ ادرک ٹی بی، کینسر، دمہ، ڈپریشن، جسمانی کمزوری، درد سر، قے، زکام، کیرا، السرہ معدہ، سوجن، شوگر، کا علاج ہے۔

۱۱۔ ان تمام اشیاء سے پرہیز واحتیاط لازمی ہے جو مصنوعی ہیں!

ان تمام چیزوں سے پرہیز کریں جو پچھلے ۵۰ سالوں میں معرض وجود میں آئی ہیں۔ آپ کوئی بھی فیکٹری میں بنی، ڈبہ بند، رنگ اور کیمیکل والی غذا نہ کھائیں۔ آپ گوشت، انڈا، دودھ، دودھ سے بنی اشیاء، سبزیاں، دالیں، چاول، تازہ فروٹ، ڈارئی فروٹ (میوہ جات)، بیج، پتے اور جڑیں کھائیں، شہد، گڑ بھی کھائیں۔ باقی سب سے دور رہیں۔ جو قدرتی ہیں وہ کھائیں، جو مصنوعی فیکٹری کارخانہ میں بنی غذائیں ہیں وہ نہ کھائیں۔

آپ ان تمام اشیاء سے پرہیز کریں: چینی اور ہر وہ چیز جس میں چینی ڈلی ہو، بسکٹ، ٹافیاں، میدہ اور میدہ سے بنی تمام اشیاء سے، بیکری ایٹم اور آئس کریم سے، برفی اور تمام سویٹ سے، سویاں، بند، رس، سفید آٹے کی روٹی سے، نان سے، ہر قسم کی بوتل سے، تمام جوسوں سے، برگر، پیزہ، شوارمہ، اور سینڈوچ سے، باربی کیو سے، بازاری کھانوں سے، گھی میں تلی تمام غذائیں جیسا کہ آلو، پکوڑے، سموسے، اور چپس سے۔ خلاصہ یہ ہے کہ جو قدرتی ہے وہ کھائیں اور باقی تمام انسانی کھانوں سے دور رہیں۔ خاص کر فیکٹری آئل اور فیکٹری گھی سے دور رہیں۔ دیسی گھی، زیتون کا تیل، گری کا تیل اور سرسوں کا تیل استعمال کریں۔

۱۲۔ ہر روز صبح ایک گھنٹہ کوئی سی بھی ورزش لازمی کریں!

فعال زندگی گزارئیں۔ ہر قسم کی جسمانی ایکٹیوٹی اپنائیں۔ آرام پرستی چھوڑ دیں۔ گھر میں جم لازمی بنائیں، تاکہ گھر کے تمام افراد ایکسرسائز کر سکیں۔ لمبی صحت مند زندگی کے تین بنیادی اصول ہیں، اچھی غذا، باقاعدہ ورزش، ڈپریشن فری رہنا۔ ایکسرسائز اتنی ہی ضروری ہے جتنا روٹی کھانا ضروری ہے۔ جیسے جاپان میں ہر انسان کی زندگی بے حد فعال اور متحرک ہیں، آپ بھی ویسی زندگی گزارئیں۔ سب سے بہت ہے کہ ایک گھنٹہ جم جایا کریں یا مختلف قسم کی ایکسرسائز گھر میں ہی کیا کریں۔

گوگل کی رپورٹ:

The Japanese life expectancy is the world's highest, at 87.32 years for women and 81.25 years for men. The average lifespan of the Japanese is the highest it has ever

been, and they keep getting older. In 2019, the number of Japanese aged 90 reached 2.31 million, including over 71,000 centenarians.

جاپانیوں کی متوقع عمر دنیا میں سب سے زیادہ ہے، خواتین کے لیے 87.32 سال اور مردوں کے لیے 81.25 سال۔ جاپانیوں کی اوسط عمر اب تک کی سب سے زیادہ ہے، اور وہ بوڑھے ہوتے رہتے ہیں۔ 2019 میں، 90 سال کی عمر کے جاپانیوں کی تعداد 2.31 ملین تک پہنچ گئی، جن میں 71,000 سے زائد صد سالہ شامل ہیں۔
اس تحقیق مطالعہ سے معلوم ہوا کہ ایکسر سائز سے زندگی لمبی اور صحت مند ہوتی ہے۔ آپ ضرور کرنا۔

۱۳۔ ہر روز صبح لازمی نہائیں!

زیادہ دیر نہائیں۔ اس سے صحت بہت اچھی ہوتی ہے۔ اپنے ارد گرد، اپنے کپڑون اپنے گھر، اور اپنی دکان کی صفائی کا خوب خیال رکھیں۔

۱۴۔ خیرات کریں، صحت پائیں!

صدقات و خیرات لازمی کریں، اس سے بلائیں ٹلتی ہیں، گناہ معاف ہوتے ہیں، اللہ تعالی راضی ہوتا ہے اور شفاء ملتی ہے!
اپنے گھر والوں، رشتہ داروں، غریبوں، مانگنے والوں اور پڑوسیوں کا مالی اعتبار سے خیال رکھیں۔ جس کی جتنی ہوسکے مدد کریں۔ جو دوسروں پر رحم کرتا ہے، اللہ تعالی اس پر رحم کرتا ہے۔ صرف اپنے پیٹ کی فکر نہ کریں، کچھ نہ کچھ دوسروں کو بھی دیں۔ اپنی حیثیت کے اعتبار سے اپنے سے نیچے والوں کو کچھ دیں۔ اگر آپ نیچے والوں کو کچھ دیں گے تو اوپر والا آپ کو کچھ دے گا، مگر اتنا زیادہ نہ دینا کہ خود جینا مشکل ہو جائے۔ اس لئے کہ اپنا ذات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ بالکل ہاتھ باندھ لینا بھی شیطانیت ہے۔ فضول خرچ اور عیاش شیطان کا بھائی ہے۔

۱۵۔ ہر روز کچھ وقت اللہ تعالی اور رسول اللہ ﷺ کی یاد کے لئے بھی رکھنا!

انسان کی خواہشات ہمیشہ بڑھتی جاتی ہے۔ یہ خواہشات ختم ہونے، مکمل ہونے یا پوری ہونے کا نام ہی نہیں لیتی ہیں، ایک کے بعد دوسری، دوسری کے بعد تیسری، تیسری کے بعد چوتھی آتی ہے۔ اپنی حرص پر قابو ہونا چاہئے۔ ہر صبح کے وقت روز سورت مزمل ۱۱ بار پڑھنی کرنی ہے یا سننی کرنی ہے۔ میر طرف سے آپ کو مکمل قرآن اور سورت مزمل کی اجازت ہے۔ ہر روز 313 بار درود ابراہیمی پڑھا کریں۔

۱۶۔ اگر آپ خون کی کمی (وٹامن اور منرلز کی کمی) کا شکار ہیں تو یہ بات آپ کے لئے ہے:

خون کی کمی کیسے پوری کی جائے؟ خون کی کمی کا حقیقی مطلب یہ ہے کہ آپ کے جسم میں وٹامنز اور منرلز کی کمی ہے، خاصل کر وٹامن B12، فولیک ایسڈ، وٹامن سی، امیگا تھری فیٹی ایسڈ اور آئرن کی کمی، کو خون کی کمی کہا جاتا ہے۔ وٹامنز اور منرلز کا بہترین ذریعہ گری میوہ جات (اخروٹ، بادام، پستہ، کاجو، کھجور، انجیر وغیرہ)، بیج (کدو کے بیج، سوج مکھی کے بیج وغیرہ)، بکرے یا دیسی مرغی یا مچھلی کا گوشت، (خاص کر بکرے کی کلیجی) اور سبز پتوں والی سبزیاں ہیں۔ اگر آپ ان چار چیزوں کو اپنی غذا کا حصہ بنائیں، تو آپ میں خون کی کمی پوری ہو کر چہرے اور ہونٹوں پر سرخی آجائے گی۔ اس سے ڈپریشن بھی ختم ہو گی۔ اسی طرح انار، چکندر، گاجر، پودینہ، اور مالٹے کا جوس ایک ساتھ بنا کر پینا بھی خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ موسم سرما میں اس کو بھی اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔ نیز ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے دو چیزیں سب سے زیادہ اہم ہیں ایک دودھ اور دوسرا گری میوہ جات۔

۱۷۔ آپ آپ مردانہ کمزوری کے شکار ہیں تو یہ بات آپ کے لئے ہے:

Infertility is a disease of the male or female reproductive system defined by the failure to achieve a pregnancy after 12 months or more of regular unprotected sexual intercourse. Infertility affects millions of people – and has an impact on their families and communities.

مردانہ زنانہ کمزور کو کیسے دور کیا جائے؟آپ کو کچھ کام کرنے پڑیں گے تب آپ کی جنسی طاقت بحال ہو گی(1):اپنا وزن نارمل کریں۔اگر کم ہے تو زیادہ کریں اور اگر زیادہ ہے تو کم کریں(2): قبض ختم کریں اور ہاضمہ صحیح کریں۔(3):ہر روز صبح ایک گھنٹہ سخت ورزش کریں۔(4):ہر روز 100 گرام اخروٹ،100 گرام مچھلی کھائیں۔ہفتہ میں دو بار بکرے کے پائے یا گوشت کھائیں،ہر روز دن میں دو بار 7,7 عدد سکری کھجور کھائیں۔رات کو ایک پاؤں گرم دودھ میں ایک مٹھی پھولمکھانے ڈال کر اور ایک چمچ بادام روغن ڈال کر دودھ پی لیں۔روٹی یا چاول دن میں صرف ایک بار(رات کو) کھائیں۔زیادہ روٹی چاول کھانا مردانہ کمزوری کرتا ہے۔(5):ڈپریشن اور انگزائٹی سے بچیں۔ہومیوپیتھک دواء نیٹرم میور1M کو ڈپریشن دور کرنے کے لئے استعمال کیا کریں۔اس کی صرف چار خوراکیں ڈپریشن کو مکمل ختم کرنے کے لئے کافی ہیں۔ہر دو ماہ بعد ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر پینا ہے۔ٹوٹل صرف چار خوراکیں لینی ہیں۔ٹیسٹوسٹیرون کی کمی کو پورہ کرنے والے دواء چائناآفیشل ہے۔چائناآفیشن1M کی چار خوراکیں نیٹرم میور کی طرح لینی ہے۔مگر پہلے نیٹرم میور کی چار خوراکیں مکمل کر لیں۔اگر آپ میں بار بار گلا خراب ہونے کا رجحان ہے یا سینہ کی امراض کا رجحان ہیں تو ان دونوں کے ساتھ ٹیوبر کولینم کوچ1M کی بھی چار خوراکیں لینا ضروری ہے۔اگر آپ کے چہرے پر سیاہ مسے ہیں تو تھوجا1M کی بھی چار خوراکیں لینا لازمی ہیں۔(6): ہمیشہ سالن زیتون کے تیل میں بنائیں اور اس میں کھانے کے وقت دیسی گھی کی ایک چمچ ڈال کر کھایا کریں۔(7):انار کے موسم میں ہر روز ایک عدد انار کھانے کی عادت ڈالیں۔اگر اپنی مردانہ طاقت کو بحال کرنا چاہتے ہیں اور 92 سال کی عمر تک جوان رہنا چاہتے ہیں تو ان 7 باتون پر عمل کریں۔

۱۸۔اگر آپ کا معدہ خرابی ہے تو یہ بات آپ کے لئے ہے:

اگر آپ کا معدہ بہت زیادہ خراب ہے یا آپ شدید گرمی یا شدید قبض کے مریض ہیں یا آپ کے ہاتھ پاؤ جلتے ہیں یا آپ یورک ایسڈ بڑھا ہوا ہے یا آپ کا کولسٹرول بڑھا ہوا ہے تو یہ بات آپ کے لئے ہے:آپ سب سے قبل دو ماہ میں اپنی قبض کاعلاج کریں۔ان تمام باتوں پر عمل کریں،ان شاء اللہ قبض دور ہو جائے گی۔آپ نے یہ 7 کام صرف دو ماہ کرنے ہیں،ان شاء اللہ قبض، تیزابیت، خشکی اور بھوک کی کمی دور ہو جائے گی۔(1):رات سونے سے قبل ایک گلاس گرم دودھ میں ایک چمچ دیسی گھی،ایک چمچ ناریل گری کا تیل،ایک چمچ بادام روغن ڈال کر پیا کریں۔اس سے آنتوں کی خشکی ختم ہو کر ان میں چکنائی زیادہ ہو گی، صبح پاخانہ آسانی سے آجایا کرے گا، پھر بھوک زیادہ لگا کرے گی۔اس سے انتہائی سخت ترین قبض صحیح ہو جاتی ہے۔(2): جب بھی روٹی کھائیں اس کے ساتھ سلاد کی ایک پلیٹ لازمی کھائیں۔یہ کھانا ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ایک وقت میں ایک سے زیادہ روٹی نہ کھائیں۔پیٹ کو مکمل بھر دینا اور اس پر زیادہ بوجھ ڈالنا بھی قبض کر دیتا ہے۔(3):رات کو 5 عدد انجیر اور 11 عدد بادام پانی میں بھگو کر رکھ دیں، صبح ناشتہ سے قبل ایک پاؤ دہی میں ایک چمچ اسپغول کا چھلکا،اور یہ والی انجیر بادام ڈال کر کھالیں۔اس سے بے شمار لوگوں کی قبض اور معدہ کے امراض صحیح ہوئے ہیں(4):ایک ماہ کے لئے دوپہر کا کھانا بند کرکے اس کی جگہ ایک عدد سیب، تین عدد کیلے کھائیں۔اگر ناشپاتی میسر ہو تو وہ بھی ایک ساتھ میں کھالیں(5):ہر روز کسی بھی وقت ایک گلاس پانی میں تین عدد لیمن ڈال کر پیا کریں۔(6): کبھی کبھی رات کے کھانے کی جگہ پر جو کا دلیہ بنا کر کھائیں۔(7)ہر روز 8 گلاس پانی لازمی پیا کریں۔صبح ایک گھنٹہ ایکسر سائز لازمی کریں۔رات 10 بجے سونے اور صبح 4 بجے اٹھنے کی عادت بنائیں۔دوپہر کو ایک گھنٹہ قیلولہ لازمی کریں۔نیک کام کریں اور اللہ تعالی کو بھی کچھ یاد کیا کریں۔ہر روز 16 گھنٹے کی فاسٹنگ کریں۔

۱۹۔اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو یہ بحث آپ کے لئے ہے:

اگر آپ کا وزن زیادہ ہے یا پیٹ بڑھا ہے یا فیٹی لیور ہے تو آپ وزن کم کرنے کے لئے ان ہدایات پر عمل کریں(1):آپ شراب، میٹھے،کارب(روٹی چاول میدہ) سے، فیکٹری گھی اور آئل سے،اور زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔جب روٹی کھا رہے ہو اور دل میں تسلی ہو جائے یا پیٹ بھر جائے تو چھوڑ دیں۔بہتر یہ ہے کہ ایک دن میں صرف ایک روٹی کھائیں،اس سے بھی بہتر یہ ہے کہ ایک روٹی بھی نہ کھائیں بلکہ دودھ، گوشت، دال، سبزی، گری میوہ یا بیج کھا کر گزارا کریں(2): دن دو بجے ۵ عدد انڈے، ۷ عدد اخروٹ، ایک گلاس دودھ پینا ہے۔دودھ میں چار چمچ ناریل گری کا تیل ڈالنا ہے۔(3): روٹی صرف رات کو کھانی ہے وہ بھی صرف ایک، ساتھ سلاد کی پلیٹ، بعد میں ۷ عدد سکری کھجور، ۷ عدد پستہ اور ۷ عدد کاجو کھائیں۔روٹی کے ساتھ سالن زیادہ کھائیں۔زیادہ تر دنوں میں مٹن کھائیں۔ایک کلو مچھلی لے کر آئی،اس کے دس حصے کریں،ہر حصہ ایک دن کھائیں۔ایک ماہ میں کم از کم چار بار بکرے کا گوشت لازمی کھائیں۔بند گو بھی کا جوس بنا کر دن میں ایک بار لازمی پیا کریں۔مورنگا کو اپنی زندگی کا حصہ لازمی بنائیں،اس کے دوپہر اور شام کو دو دو کیپسول کھائیں۔گوشت اور گری میوہ جات وزن کم کرتے ہیں،وہ خون کو بھی بڑھاتے ہیں(4):ہر روز ایک گھنٹہ سخت ایکسر سائز کریں، جم جائیں، واک کریں، وزن اٹھائیں،۔(5):ہر روز 16 گھنٹوں کی واٹر فاسٹنگ لازمی کریں۔اس طرح کہ رات ۱۰ سے دوسرے دن دوپہر ۲ بجے تک دنیا کی کوئی بھی چیز کھانی یا پین نہیں سواء پانی کے۔فاسٹنگ سے بھی جگر صحیح ہوتا اور وزن کم ہوتا ہے۔اگر آپ میں ہمت ہے اور آپ ایسا کر سکتے ہیں تو ایک دن میں صرف ایک گھنٹہ ہی کھانے کے لئے مقرر کر دیں، صرف اس وقت ہی کھائیں،اس سے پہلے اور بعد میں نہ کھائیں، باقی تمام وقت صرف پانی پیا کریں۔جو ایک وقت آپ نے مقرر کیا ہے اس میں صرف وہ ہی کھانا ہے جو میں نے ذکر کیا

ہے۔اس ایک وقت میں اخروٹ، انڈے، سلاد، مچھلی لازمی کھانے ہیں۔ یہ سب وزن کم کرتے اور خون زیادہ کرتے ہیں۔ (6): دنیا کی تمام میڈیسن سے پرہیز کریں۔ حکمت کی، ہومیو کی اور ایلوپیتھک کی بھی۔ (7): صرف قدرتی غذا کھائیں۔ وہ گوشت، انڈا، دودھ، سبزیاں، بیج، میوہ گری، دالیں ہیں۔ فیکٹری میں تیار اور ڈبہ بند غذائیں نہ کھائیں۔

پیر، 25 ستمبر، 2023

ڈاکٹر ماجد حسین صابری گجرات

1. باب: سورا میازم والے لوگ

1۔ سلفر مزاج شخصیت کا تعارف

(کندھک)

Sulphur

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو سلفر مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

کسی بھی گرم چیز، گرم دواء، گوشت، انڈا کھانے سے جسم پر سرخ موٹے دھبے پڑ جانا، ان پر مزے دار خارش کا ہونا، نہانے سے ان کا کم ہونا۔ یہ علامت بہت اہم ہے۔ اس علامت کی وجہ سے ہم سلفر کو جزوی طور پر مزاج کے سواء بھی مریضوں کو دے سکتے ہیں۔

❖ دماغی علامات

صفراوی مزاج۔ خنازیری مزاج۔

منفی سوچ (ہر بات کا الٹ مطلب لینے والا۔) ۔ یہ اس دواء کی سب سے ممتاز اور مرکزی علامت ہے۔ اس علامت کی مدد سے 3 کیس حل ہوئے ہیں۔

گلے میں بائیں جانب بال اٹکے ہونے کا احساس، یہ علامت ہر سلفر مزاج انسان میں ملتی ہے۔ اس علامت سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں، بلکہ سب سے زیادہ کیس اسی علامت سے حل ہوئے ہیں، ایسا ممکن ہی نہیں کہ ایک انسان سلفر مزاج کا ہو اور اس کو گلے میں بال کا احساس نہ ہو۔ حقیقت میں بال ہوتا نہیں بلکہ صرف بال ہونے کا وہم ہوتا ہے۔ مریض بار بار اسے نکالنے کی کوشش بھی کرتا ہے۔

فلسفی (بات بات پر عقلی دلیل پیش کرنے والا)۔

ہوائی قلعے بنانا اور رات کو بہت زیادہ خیالات کا آنا۔

غمگین۔ مایوس۔ مذہبی۔ مطلب پرست۔ باتونی۔ بدمزاج۔ ضدی۔ بہت زیادہ دوستوں والا۔ تحفے دینے والا۔ سفر کا شوقین۔ غیر مستقل مزاج۔ دماغی محنت سے نفرت۔ شوخا۔ سونگھنے کی طاقت عام لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ غلبہ شہوت۔ لاپرواہ۔

❖ خواہش و نفرت

دن 11 بجے بھوک کا احساس (ٹیوبر کولینم)۔ یہ علامت بھی بہت اہم ہے۔ کسی کسی کیس میں یہ علامت بھی تشخیص کا باعث بنتی ہے۔

گوشت خصوصاً برائلر مرغی، میٹھے اور دودھ سے نفرت۔ چٹ پٹی اور مصالحہ دار چیزیں زیادہ پسند ہیں۔ جب کھانے بیٹھتا ہے تو کم کھاتا ہے اور زیادہ پیتا ہے۔

❖ علامات عامہ

رات ۹ بجے تکلیفات کا بڑھنا۔ صبح 5 بجے شدید دست جس کی وجہ سے بستر سے بھاگنا پڑے۔

بائیں جانب۔ گرم مزاج۔ آرام پسند۔ زیادہ دیر کھڑا ہونا مشکل ہوتا ہے۔

❖ جسمانی ساخت

چہرا خوبصورت اور زبان سفید۔ بچپن میں عموما سلفر دبلا ہوتا ہے۔ چہرا گہری فکر میں ڈوبا۔
اب الحمدللہ چہرا دیکھ کر ہی معلوم ہو جاتا ہے کہ یہ سلفر ہے۔ آپ بھی جب ۵ سلفر مزاج لوگوں کو دیکھ لیں گے تو چہرے سے ہی ان کو پہچان لیں گے۔

❖ جسمانی علامات

شدید دائمی پیدائشی قبض اور پاخانہ بہت سخت آنا، مگر جب تکلیفات عروج پر جاتی ہیں تو دست کا مریض بن جاتا ہے۔ قبض یہ صورت حال ہر سورامیازم کے انسان میں ہوتی ہے جیساکہ میڈورینم، کلکیریا کارب، گریفائیٹس وغیرہ۔
پسینہ سے کھٹی بدبو آنا، اپنے پسینہ سے گندی گھٹی بدبو آنا اور اس خود ہی اس سے شدید نفرت ہوتی ہے، اپنی ہی بدبو سے شدید نفرت۔
نیند میں جلد بہت زیادہ چونک جانا، اور دس منٹ تک سانس کا پھولنا۔
دھوپ، شدید قبض، خوشبو اور پریشانی کی وجہ سے درد سر۔
جسم کی بہت سی جگہوں میں جلن، مزے دار خارش اور سرخی۔ سکن الرجی (دھپڑ اور چھپاکی) جو نہانے کے بعد زیادہ ہو جائے اور شدید خارش ہو۔ پاؤں میں جلن جس کی وجہ سے مریض رات کو سوتے ہوئے پاؤں بستر سے باہر نکال دے۔
یورک ایسڈ، کولسٹرول، ہائی بی پی، دل کے امراض، سینہ تیزابیت، پیٹ کا سخت ہونا، دمہ، ٹی بی، الرجی، موٹاپے اور بواسیر کا رجحان۔
سلفر مزاج انسان کو زیادہ تر بیلاڈونا، کیمفر، چائنا، ہیپر سلف، اور نیٹرم سلف بخار ہوا کرتا ہے۔

3۔میڈورینم مزاج شخصیت کا تعارف

سوزاک کی سب سے بڑی دواء کا تعارب

(سوزاک کا زہر)

Medorrhinum

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو میڈورینم مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرطیکہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

اس دواء کا بہت بڑی بڑی ادویہ کے ساتھ تعلق ہے۔ایلن نے اس دواء کو سائیکوٹک میازم کی دواء قرار دیا ہے، اکثر ہومیوپیتھک یہ ہی کہتے ہیں، مگر یہ میرے نزدیک سورا میازم کی دواء ہے، اس لئے کہ یہ دواء سلفر کی طرح غدی عضلاتی ہے، سلفر سورا میازم کی ہے، تو یہ بھی سورا میازم کی ہوئی۔

جو لوگ میڈورینم سے صرف اس لئے اس لئے ڈرتے ہیں کہ یہ ایک بیماری کے زہر سے بنی ہے تو ان لوگوں کو لیکسس اور آرسینک سے زیادہ ڈرنا چاہئے۔اس لئے کہ یہ دونوں زہر سے بنی ہیں، جبکہ زہر بیماری سے بہت ہی زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ بیماری سے مرنے میں وقت لگتا ہے مگر زہر سے مرنے میں وقت نہیں لگتا۔

<u>ہر دماغی، جذباتی اور جسمانی علامات میں شدت اور دو طرفی، کہ محبت بھی حد درجہ کی اور نفرت بھی حد درجہ کی کرنا، غصہ حد درجہ کا اور نرمی بھی حد درجہ کی کرنا۔ شدت، غصہ شدت کا، رحم دلی شدت کی، گرمی لگنا شدت کا اور محبت شدت کی، غرضیکہ ہر صفت وعلامت میں شدت ہوتی ہے، اس علامت کی مدد سے میں نے اکثر میڈورینم کو پہچاننے میں مدد حاصل کی ہے۔ جسم سے نکلنے والے تمام اخراجات اور جذبات شدید ہی ہوا کرتے ہیں جیسا کہ غصہ، محبت، نفرت، جریان، سوزاک، جنسی رغبت، شوق، پیشاب وغیرہ۔ نیز جب کمزوری ہوتی ہے تو شدید قسم کی ہی ہوا کرتی ہے۔ جنسی معاملہ میں بھی شدت (بہت سے محبوب بنانا) بے راہ روی، اور ہم جنس پرستی کا رجحان ہوتا ہے۔ جب کسی چیز کا شوق ہوتا ہے جیسا کہ کسی جانور کے پانے کا شوق، تو وہ عروج پر ہوتا ہے اور جب کسی سے نفرت ہوتی ہے تو وہ بھی عروج پر۔ محبت اور نفرت کی انتہاء (جس سے محبت کرتا ہے انتہاء کی کرتا ہے اور جس سے نفرت کرتا ہے انتہاء کی کرتا ہے)۔</u>

<u>بات بات پر دعائیں دینے والا۔ میں نے اس علامت کی مدد سے بہت سے میڈورینم مزاج لوگون کو پہچانا ہے۔ یہ کلیدی علامت ہے۔ بقیہ علامات کی تصدیق کرنا ضروری ہے۔</u>

اپنوں اور بیگانوں کے ساتھ بہت ہمدردی کرنا والا۔ خوبصورت۔ شفاء سے مایوسی، اکثر دواء ہی نہیں لیتے، کہتے ہیں تکلیف خود ہی ٹھیک ہو جائے گی (سورائنم کی طرح)۔ وہمی۔ شکی۔ کسی کے پیچھے ہونے، موت، اندھیرے کا ڈر، بدنصیبی، اور اپنی نجات کا خوف۔ متکبر۔ سخت مزاج، اور لڑاکا۔ جنگلی۔ محنتی۔ خوش مزاج۔ متلون مزاج (گھڑی میں تولہ، گھڑی میں ماشہ، مریض ایک شدید ترین حالت سے دوسری شدید ترین حالت میں چلا جاتا ہے)۔

چھونے، شور اور درد سے ذکی الحس۔ حساس۔ معمولی سی بات پر غصہ ہو جانا۔ سنجیدہ۔ اپنی مرضی کا مالک، کہ جب کام کرنے کو دل نہیں کرتا تو بہانے خور بن جاتے ہیں، کام کو ٹال مٹول کرتے رہنا، مگر عمومی طور پر کام کرنا پسند کرتے ہیں۔ بلیوں سے نفرت۔

اپنی علامات کو بیان کرنے میں سخت دقت اور خیالات میں الجھاؤ ہوتی ہے، اس لئے وہ سوالات کو دہراتا ہے۔ مریض سمجھدار ہوتا ہے۔ اس کی شکل سے یہ محسوس نہیں ہوتا کہ اس ذہن میں الجھن ہے، مگر ذہن میں شدید الجھن ہوتی ہے۔

رات کے وقت طوفان کی طرح خیالات کا رجحان۔

تکلیفات کا رخ اندر کی طرف ہونا۔

حافظہ کی شدید کمزوری (کسی بھی چیز کو رکھ کر بھول جانا)۔

بھوک اور پیاس بہت زیادہ۔ دن 5 بجے بھوک زیادہ لگنا (سورائنم کی طرح)۔ نمک پسند۔ سیال اور مائعات کی خواہش۔ پھلوں سے محبت اور تکلیفات کا کم ہونا۔ نارنگی کی خواہش۔ میٹھے اور مالٹے کا شیدائی۔ دودھ اور گوشت سے کچھ حدتک نفرت یا تکلیفات کا بڑھنا پایا جاتا ہے۔ تمام بادی اشیاء (گیس پیدا کرنے والی اشیاء جیسا کہ آلو، گوبھی اور دالیں وغیرہ) سے نفرت۔ برف اور ٹھنڈے پانی کی خواہش۔ پانی پینے کے خواب دیکھنا۔ پانی پینے سے تکلیفات کا کم ہونا۔

دائیں جانب۔ گرم مزاج۔ کام پسند۔

میڈورینم کا مریض رات پسند ہوتا ہے۔ دردسر اور تکلیفات کا طلوع آفتاب سے غروب آفتاب تک ہونا (صبح 5 بجے سے شام 5 بجے تک تکلیفات کا بڑھنا)۔ جیسے ہی سورج غروب ہوتا ہے مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ میڈورینم کا مریض دن کی نسبت رات کو بہتر محسوس کرتا ہے۔ یہ بہتری دماغی، جسمانی اور جذباتی سطحوں پر ہوتی ہے۔ مگر خیالات کا الجھاؤرات کو زیادہ ہوتا ہے۔

سینے کے بل سونے سے تکلیفات کا کم ہونا خصوصاً کھانسی۔ اس لئے وہ الٹا بھی لیٹتا ہے۔ یہ اکثر سینے کے بل سوتے ہیں، اس سے ان کی تکلیفات میں کمی آتی ہے، اس علامت سے رہنمائی حاصل کر کے بہت سے بچوں کے کیس حل ہوئے ہیں۔

ہر قسم کے اخراج سے تکلیفات میں کمی ہوتی ہے جیسا کہ لیکوریا، نزلہ، زکام، پیشاب، پاخانہ، پسینہ وغیرہ۔

مرطوبیت سے تمام تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں جیسا کہ کینٹ نے بیان کیا اور میں نے میڈورینم کے چار مریضوں سے اس بات کی تصدیق کی ہے۔

سرد خشک ہوا سے اور پنکھے کی ہوا سے تکلیفات کا کم ہونا، مگر جب کسی بیماری کی وجہ سے شدید کمزوری آجاتی ہے تو گرمی، سردی اور مرطوبیت سے تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں۔

سوچنے سے تکلیفات کا شروع ہونا۔

مٹھائیوں سے تکلیفات میں زیادتی، مگر اسے میٹھا پسند ہوتا ہے۔

آندھی اور گرج سے زیادتی۔

کھلی ہوا کی خواہش۔

میڈورینم سوزاک کی سب سے بڑی اور اس کے لئے سب سے زیادہ استعمال ہونے والی دواء ہے۔ سوزاک اور سوزاک کی وجہ سے بہت سی پیدا شدہ تکلیفات (جب سے سوزاک ہوا ہے تب سے صحت بحال نہیں ہوئی)۔ سوزاک کے دب جانے سے وجع المفاصل، کمر کا شدید درد، رسولی، کینسر، ریڑھ کی ہڈی کا ناسور، درد جگر، ہاتھ پاؤں میں استسقاء، پسینہ زیادہ آنا اور کبھی کبھی دست کا رجحان۔ میڈورینم مزاج انسان کو 20 سال کی عمر کے ارد گرد سوزاک ضروری ہوتا ہے۔ اس لئے جارج وتھالکس نے اس علامت کی مدد سے بھی سے میڈورینم مزاج لوگوں کو پہچانا تھا۔ مگر یہ یہ لازمی نہیں کہ جس کو سوزاک ہوا ہے وہ میڈورینم مزاج ہی ہو۔ میڈورینم مزاج کے سواء دوسرے لوگوں کو بھی سوزاک ہوتا ہے۔

عموماً سوزاک سے رہنمائی حاصل کر کے میڈورینم کا انتخاب کیا جاتا ہے، اگر سوزاک سے رہنمائی حاصل کرنے کے بعد میڈورینم کی دوسری کچھ علامات کی تصدیق کر کے استعمال کیا جائے تو یہ ٹھیک ہے، اگر سوزاک کے نام پر میڈورینم دی گئی اور بقیہ علامات کی رعایت نہ کی گئی تو یہ ہومیوفلاسفی کے خلاف ہے۔

اس دواء کے استعمال کرنے کے لئے یہ ضروری نہیں کہ مریض کی ہسٹری میں سوزاک یا جریان ہو یا اس کے والدین کی ہسٹری میں سوزاک یا جریان ہو بلکہ اگر ہسٹری میں سوزاک اور جریان نہیں بھی ہو اور مریض کی دماغی علامات، خواہش و نفرت اور کمی و زیادتی میڈورینم کی بالمثل ہے تو دواء استعمال کر سکتے ہیں۔

دائمی پیدائشی مستقل شدید قبض۔ پاخانہ نکالنے کے لئے بہت زور اور وقت لگانا پڑے۔ قبض کی نوبت یہاں تک پہنچ جاتی ہے کہ دو دو دن تک پاخانہ نہیں آتا۔ ہائی بی پی، یورک ایسڈ، کولسٹرول اور موٹاپے کا رجحان کا رجحان، یہ سب تکلیفات قبض کا نتیجہ ہیں۔

مثانہ کی کمزوری (پیشاب کرتے وقت بہت زیادہ وقت لگانا، بار بار پیشاب کرنا، رات کو پیشاب کرنا، اور کھانسی کے وقت پیشاب کا خطا ہو جانا)،

رعشہ، تشنج، منہ میں ناسور، استخاضہ، پرنالے کی طرح حیض کے آنے کا رجحان، بانجھ پن، اکثر موٹاپا، بعض دفع سوکھا پن، دمہ، شدید خشک کھانسی کے دورے، ٹی بی، سخت قسم کا نزلہ، شدید جریان جو بہت سی تکلیفات کی وجہ بنے اور جسم کو نچوڑ کر رکھ دے،

ہاتھ اور پاؤں میں جلن۔ یہ عموماً درمیانے قد کے ہوتے ہیں اور کبھی بونے بھی رہ جاتے ہیں۔ آخری عمر میں تلوے بہت زیادہ حساس اور نازک ہو جاتے ہیں۔ ان کے بل چلنا یا بیٹھے ہوئے ان پر بوجھ ڈالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ جارج وتھالکس نے اس کو کلیدی علامت قرار دیا ہے۔

اس دواء کی زیادہ چھوٹی پوٹینسی استعمال نہ کریں جیساکہ 30 ہے۔ اس دواء کو 30 اور نیچے کی طاقت میں نہ دیں، ورنہ تکلیفات کو غیر ضروری طور پر بڑھادے گی۔ بلکہ کم از کم 200 پوٹینسی میں استعمال کریں۔ اگر میڈورینم کا مریض بچہ یا بوڑھا ہو تو 200 زیادہ بہتر ہے۔ اگر مریض طاقتور جوان ہو، تو 1M پوٹینسی کا استعمال کرنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

اس کے استعمال اور دہرانے کا وہ ہی طریقہ کار ہے جو ٹیوبر کولینم میں بیان کیا ہے۔

اس دواء کی سب سے عمدہ پوٹینسی 1M ہے۔ ایک ڈوز دیں اور کم از کم 1 ماہ انتظار کریں۔ یہ انتظار کی مدت 8 ماہ تک جا سکتی ہے۔ پوٹینسی کو ریپیٹ کرنے کا بنیادی اصول یہ ہے کہ جب تک پہلی خوراک سے شفاء اور بہتری آ رہی ہے تب تک دوسری خوراک نہ دی جائے جیساکہ کاشی رام نے ڈروسیرا دواء میں ذکر کیا ہے۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ پوری زندگی دوسری خوراک نہ دینی پڑے جیساکہ نیش لیڈر نے ٹیوبر میں بیان کیا ہے۔ اگر 200 میں دینی ہے کم از کم 1 ہفتہ انتظار کریں۔ یہ انتظار 8 ہفتوں تک بھی جا سکتا ہے جیساکہ کاشی رام نے ذکر کیا ہے۔

یہ ایک سوزاک کے بارے میں میرا مضمون تھا۔ اس کو میڈورینم کے بیان میں ذکر کرنا مناسب سمجھتا ہوں۔

زنا سے پیدا شدہ سوزاک کا علاج

شہوت اور تناؤ کی کمی کا علاج

ایک مریض نے رابطہ کیا اور کہا کہ اس نے کچھ ماہ قبل زنا کیا تھا۔ اس کے بعد ایک ماہ تک پیشاب سے پیپ آئی تھی۔ دائیں خصہ میں درد شروع ہوا اور وہ دائیں گردے تک جاتی تھی۔ مشت زنی کی عادت تھی۔ دائیں خصہ میں درد شروع ہوا۔ وہ دو دن بعد بڑھنے لگا۔ وہ ہفتہ ایلوپیتھک دواء کے استعمال کرنے سے ٹھیک ہو گئی تھی۔ ایلوپیتھک اینٹی بائیوٹک کھانے سے دل گھبراتا تھا۔ پھر ہومیو علاج کروانے سے آرام بھی آیا تھا۔ ایلوپیتھک ادویہ سے ایرکٹائل ڈسفنکشن ہوا۔ وہ چھوڑ تھی۔ پھر ایک ہومیو ڈاکٹر سے دواء لی، تو اس سے کچھ آرام تھا، مگر اس سے دھدر بن گیا۔ اب ٹسٹز میں پین ہوتی ہے اور آگ سی لگی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ پہلے دائیں گردہ میں اب بائیں گردے میں بھی درد جاتی ہے۔ اب ٹیسٹیز سخت محسوس ہوتے ہیں۔ منی کی پیدائش کم ہو گئی ہے۔ شہوت بھی کم ہو گئی ہے۔ ۴ ماہ تک شادی بھی ہے۔ اب شہوت اور تناؤ میں کمی ہے۔ پیشاب بہت گرم محسوس ہوتا ہے۔

اب بدہضمی بہت ہو رہی ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔ کوئی چیز کھالوں تو ہضم نہیں ہوتی۔ گیس بہت زیادہ ہو رہی ہے۔

ہر روز خصیوں میں درد ہوتا ہے۔

ان دونوں میں گلا خراب ہے۔

کبھی کبھی قبض بھی ہوتی ہے۔

میں نے کچھ دیر مریض کے بارے میں سوچ کر یہ فیصلہ کیا کہ اس کو تمام امراض سوزاک کے بعد شروع ہوئے ہیں۔ سوزاک بہت زیادہ بیماری کو پیدا کرتا ہے۔ مریض نے جن علامات کو بیان کیا وہ میڈورینم سے ملتی ہیں۔ اللہ تعالی کے فضل سے میں نے اسے میڈورینم 1M کا ایک قطرہ دیا۔ الحمدللہ ایک ماہ تک خصیوں کا درد ختم ہو چکا

ہے۔تناؤاور شہوت بہا ہو گئی ہے۔خصیوں کے نیچے جو جلدی تکلیف شروع ہوئی تھی وہ ختم ہو گئی ہے۔بھوک ٹھیک ہو گئی ہے۔الحمد للہ ۳ دن قبل مریض سے بات ہوئی تو وہ بہت خوش تھا۔وہ اس بات سے حیران بھی تھا کہ ایک قطرہ سے اتنی تکلیفات کیسے ٹھیک ہو سکتی ہیں۔الحمد للہ الحمد للہ الحمد للہ۔

4۔سورائینم

(کھجلی کے دانوں کا مواد)

Psorinum

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں،اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو،تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے،جو سورائینم مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو،اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال،معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

سلیشیا،کاسٹیکم،زنکم،پلساٹیلا کی طرح سورائنم کا رد عمل بھی بہت سست ہے۔کوئی بھی پوٹینسی جلد اپر دوونگ کر جاتی ہے۔اس کا بہترین حل یہ ہے کہ پہلے مزاج بدل دیا جائے پھر علاج شروع کیا جائے۔

سورائینم مزاج لوگوں کو عموماً جیلسیمیم،ہیپر سلف،اور کیپسیکم بخار ہوتا ہے۔کبھی کبھی آرسینک البم بخار بھی ہوتا ہے۔کبھی ہائی بی پی سے آئرس ورسی درد سر بھی ہوتا ہے۔کبھی غم یا پریشانی سے نیٹرم میور درد سر بھی ہوتا ہے۔

❖ دماغی علامات:

اندرونی اور بیرونی غربت اس دواء کی مرکزی علامت ہے۔اس علامت سے اکثر اس دواء کی طرف رہنمائی حاصل کی جاتی ہے۔سب کچھ پاس ہونے کے باوجود یہ محسوس کرنا کہ میرے پاس کچھ بھی نہیں۔یعنی غربت کا احساس ہونا۔پیسے ختم ہونے کا مسلسل ڈر اور ہمیشہ پیسہ جیب میں رکھنا،جیب کو خالی نہ ہونے دینا،جیب خالی ہونے سے پریشانی ہو جانا۔مگر ضرورت کے وقت کسی کی مدد کرنے سے گریز بھی نہیں کرے گا۔اس لئے یہ خاموش طبع اور بزدل ہوتے ہیں۔

ہر چیز جمع کرنے کی ہوس اور ہر چیز ضرورت سے زیادہ منگوانے کی عادت،جیسا کہ جب فیملی کے لئے ایک کلو چاول کافی ہوں تو وہ 1.5 کلو منگوائے گی،جب دو ٹماٹر ہی ہنڈیا کے لئے کافی ہے تو ہوا ایک پاؤ منگوائے گی،جب سفر کے لئے 10 ہی کافی ہے تو وہ 15 ہزار ساتھ لے جانے کی تمنا کرے گی،جب بازار سے ایک سوٹ لانے کا فیصلہ گھر سے کرکے گئی ہے تو تین سوٹ لینے کی ضد کر دے گی،جب دو بیڈ شیٹ چاہئے تو وہ تین لے کر آئے گی۔

انتہائی باصبر۔ حتی کہ اگر بھوک لگی ہے تو کھانا بہت دیر سے اور بالکل آرام سکون سے کھائے گا۔ اگر بازار سے کوئی چیز استعمال کے لئے لایا ہے تو اس کو پہلے دن ہی استعمال کرنا نہیں شروع کرے گا بلکل ایک دو دن یا ایک دو ہفتہ ٹھر کر استعمال کرنا شروع کرے گا۔ ہر مصیبت، درد اور کام پر صبر کرنا۔ یہ اس کی بہت اچھی عادت ہے۔

سورامزاج (کھجلی والا مزاج)۔ اندرونی و بیرونی گلنا اور سڑنا۔ جسم کے گوشت سے ایسی بدبو جیسے وہ جل رہا ہے۔ انتہائی میلا اور جھلی کے دانے کریدنے کی عادت نیز جوئیں مارنے کی عادت۔ حاسد۔

پاخانہ اور پسینہ سے مردار کی سی بو، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا۔

گندے لفظ بولنے کی عادت جیسا کہ بار بار لعنت کرنے کی عادت، یا پاٹی بولنے کی عادت، یا پیشاب بولنے کی عادت وغیرہ۔ یہ عام لوگوں سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔

شفاء اور نجات سے بے حد مایوسی، حتی کہ جب بخار ہو جائے تو اس امر کا شدید خوف کہ مجھے آرام نہیں آئے گا یا مجھے کچھ ہو جائے گا، یا آرام کیوں نہیں آرہا، بیماری کی وجہ سے رونا شروع کر دینا کہ وہ ٹھیک کیوں نہیں ہو رہی ہے۔

چکی چیاں وٹنے والا اور اپنی پیاری چیز کو منہ سے کاٹنے مارنے والا۔ یعنی بار بار چٹکیاں کاٹنے والا۔

ہاتھ اور پاؤں پھیلا کر بے خبری میں مردوں کی طرح سونا۔ نیز اس طرح سونے سے تمام تکلیفات کا کم ہونا۔

نازک مزاج۔ بار بار صدمہ اور چوٹ لگنے کا رجحان۔ کسی بھی بری خبر یا پریشان کر دینے والی خبر سے بہت جلد شدید غمگین ہو جاتے ہیں۔ جب یہ غمگین ہو تو نیٹرم میور سے ان کا غم دو ہو جاتا ہے۔

بادل، آندھی، اور گرج کے وقت غمگین، مایوس اور بیمار ہونے والا۔ دن 5 بجے غمگینی۔ پریشان اور پریشانی کے وقت نیند کا زیادہ آنا۔ آنے والی خیالی مصیبتوں کا ڈر۔

موت کا ڈر۔ ڈرتا ہے کہ سانس نہ اکھڑ جائے۔ بری خبر کے اثراتِ بد ہوا کرتے ہیں۔ اس لئے نیٹرم میور سورائنم کی بہترین معاون دواء ہے۔

یہ کاموں کو دیکھ کر بہت جلدی سیکھ لیتے ہیں۔ ذہین۔

آرام پسند (نقل وحرکت چھوڑ کر لیٹنے کی خواہش)۔ انتہائی لاپرواہ اور غیر ذمہ دار۔ مگر زندگی میں ایک وقت ایسا گزرا ہوتا ہے جس میں انہوں نے بہت کام کئے ہوتے ہیں۔ یہ نہیں کہ ان کا کام کرنے کو بالکل دل نہیں کرتا مگر بیماری اور کمزوری ان کو کام کرنے نہیں دیتی۔

مذہبی جنون۔ تنہائی، بند کمرہ اور اندھیرا پسند۔ چڑچڑا۔ بدمزاج۔ بزدل۔ خوبصورت۔ شہوانی کاموں اور لذتوں سے نفرت۔ ناقابل ہضم اشیاء کھانے کی عادت۔ منہ میں ہر وقت سوئی یا پن رکھنا۔

انتہائی ضدی (ویسے ضد نہیں کرتا مگر جب ضد پر آجاتا ہے تو کسی کا کوئی عذر نہیں سکتا،)

ذہن میں انتہائی افسردگی اور مایوسی جو رشتہ داروں کو بھی مایوس کر دے اور اس میں امید کی کوئی بھی کرن نظر نہ آئے۔ شکستہ دل۔

جذباتی (خفیف سے جذبات سے شدید ترین تکلیفات پیدا ہو، کسی بھی بات پر جلد جذباتی ہو جانا)۔ جلد چونکے۔ دماغی محنت سے نفرت اور سر میں بوجھ محسوس ہو۔

آنکھوں کو روشنی برداشت نہ ہو۔ بے حد کمزور حافظہ (چیزیں رکھ کر بھول جانے والا)۔ خودکشی کے خیالات۔ رحم دل۔

انسانوں اور جانوروں کی جوئیں اور گرمی دانے مارنے کا شدی شوق اور عادت۔

❖ خواہش و نفرت:

انگور کا شیدائی اور اس سے تکلیفات کا کم ہونا۔ سورائنم کا انگور کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔

کریلے، بینگن، اور آڑو کھانے سے نفرت اور منہ میں جھاگ بننا۔ چٹ پٹی چیزیں کھانے والا۔ دن 5 بجے بھوک کا زیادہ لگنا۔ بھوک اور پیاس کا دن بدن کم ہوتے جانا۔ ناقابل ہضم اشیاء کھانے کی عادت جیسے گتہ اور ناخن۔ دودھ پینے سے بلغم اور موٹاپا کا زیادہ ہونا۔ شکر اور چینی سے نفرت۔ چاول پسند۔ کچی سبزیوں سے پیٹ میں درد۔

❖ علامات عامہ:

انتہائی سرد مزاج (گرمیوں میں دھوپ سینکنے والا اور گرم کپڑے پہننے والا) نیز ٹھنڈی ہوا اور موسم سرما سے بے حد ذکی الحس۔ اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا ہے۔ یہ علامت اس کو سلفر اور میڈورینم سے ممتاز کرتی ہے۔

تکلیفات کی طرف اس لئے توجہ نہ کرنا کہ وہ زیادہ ہو جاتی ہیں اور تکلیفات کا سوچنے سے پیدا ہونا۔
دائیں جانب۔
موسم کی تبدیلی سے تکلیفات کا بڑھنا۔
ہمیشہ نیچے فرش پر سونا اور اس سے درد کمر کا کم ہونا۔
غروب آفتاب سے رات 1 بجے تک طبیعت کا بہتر رہنا۔
دوپہر سے پہلے کام کرنے کی رغبت کا نہ ہونا، دماغ کند ہونا اور سوئے رہنا۔

منتقل ہونے والے درد۔

کھلی ہوا سے نفرت اور گرم کمرہ کو پسند کرنا۔

نہانے سے نفرت، اس سے سردی زیادہ لگتی ہے۔

ذرا سی محنت سے تھکن جو لیٹ جانے سے کم ہو۔ سوئیاں چبھنے والے درد جو لیٹ جانے سے کم ہوں۔

❖ چہرہ:

کمزوری کے وقت منہ میں تھوک اور جھاگ کا بننا۔

خوبصورت، چکنا، زرد، اور جلدی امراض والا چہرہ۔ منہ میں متعفن بدبو۔ یہ لوگ شروع میں سوکھے ہوتے ہیں اور بعد میں عموماً ان میں موٹاپے کا شدید رجحان ہوتا ہے۔ سب سے زیادہ رانیں موٹی ہوتی ہیں۔

❖ امراض اور جسمانی علامات:

بے حد کمزوری اور حرارت غریزی کی بہت زیادہ کمی۔ ردعمل اور اثر منعکسہ میں کمی۔ تمام افعال میں سستی۔

موٹاپے کا رجحان، خصوصاً سرینیں (پیپ) بڑی بڑی ہوتی ہیں، ۱۱۴ کلو وزن۔ سانس پھولنا اور خراٹے لینا۔

کھانسی کے وقت حلق کی دائیں جانب بال کا احساس۔

کھجلی اور اگزیما کے دب جانے سے پیدا شدہ امراض۔ کھجلی کے دانے اور کیل سب قسم کے، جن کی زیادتی حیض کے درمیان، دھوپ سے، قہوہ سے، مرغن اشیاء، اور گوشت سے ہو۔ رات سوتے وقت بستر کی گرمی سے اور موسم گرما میں تمام جسم پر خارش کا زیادہ ہونا۔ نرم چکنی میلی جلد اور بہت زیادہ جلدی امراض۔ پسینہ کم آنا، خصوصا دن کے وقت اور مغرب کے بعد ہاتھوں پر چکنا بدبودار پسینہ۔ زکام کم لگنا اور اس کا تنگ کرنا۔

ضدی قبض (نرم پاخانہ بھی زور لگائے بغیر خارج نہیں ہوتا): مبرز کی کمزوری سے پیدائشی سخت قبض مگر جیسے جیسے تکلیفات بڑھتی جاتی ہیں ویسے ویسے قبض کم اور دست زیادہ ہوتے جاتے ہیں۔ مگر کچھ مریض یہ کہتے ہیں کی قبض نہیں ہے۔ ہائی بی پی، یورک ایسڈ، کولسٹرول، تلوں کا جلنا۔ پاؤں اور ہاتھوں میں جلن۔

صفراوی مزاج۔ خنازیری مزاج (خناق کا رجحان)۔ عاشقانہ مزاج۔ وفادارانہ مزاج، سورائنم مزاج لوگ کبھی بھی بے وفاء نہیں ہوتے۔

درد سر ہمیشہ کانوں کی بیک سائیڈ پر ہوتا ہے۔ یہ بلاوجہ یکدم ہی شروع ہو جاتا ہے۔ خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اکثر دن کو ہوتا ہے۔ جب درد ہوتا ہے تو سر کو بالکل سیدھا اٹھا کر رکھتا ہیں۔ اگر سر کو دائیں بائیں آگے یا پیچھے کرے تو درد زیادہ ہو جاتا ہے۔

کمزوری مثانہ یا ٹھنڈک کی وجہ سے بار بار پیشاب اور پیشاب کو روک نہ سکنا۔

رات 1 سے 4 بجے تک پانی کے سے پتلے، سیاہی مائل، مٹیالے، بے حد متعفن اور مردار کی سی بو والے دست۔ اتنی گرم ہوا کا خارج ہونا جس سے جلن پیدا ہو۔

ریاح سے سڑے انڈے کی بدبو۔ پاخانہ کے ساتھ زیادہ مقدار میں ہوا کا خارج ہونا۔

سوزاک (آلات تناسل پر غیر معمولی بدبو کے ساتھ پرانہ قرحہ اور پیپ زرد یا سفید رنگ والی بغیر درد کے پیپ کا خارج ہونا)۔ ٹانسلز، کن پیڑے، حلق کے غدود کا بار بار خراب ہونا۔ خون کی شدید کمی اور پتلا خون۔ اخراج خون کا رجحان۔ کینسر۔ پستانوں کا کینسر اور درد والی گلٹیاں۔ وجع المفاصل۔

جسم سے نکلنے والی تمام رطوبات، پاخانہ، پسینہ، سیلان الرحم، وغیرہ سے مردار کی سی یا سڑے ہوئے گوشت کی سی انتہائی گندی اور گھناؤنی بدبو کا آنا۔ کانوں سے متعفن سڑے ہوئے گوشت یا مرے ہوئے کتے کی سی بدبو والی تیز سوزش پیدا کرنے والی رطوبت کا نکلنا۔

بالوں کا خشک ہونا، ان میں قدرتی چمک کا نہ ہونا، بالوں کا الجھ جانا، اور ان کا بہت زیادہ گرنا۔ بال کٹوانے سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ چہرے پر بال بننا۔

پھیپھڑوں میں کمزوری کی وجہ سے سانس پھولنا جس کو لیٹنے سے آرام ہو۔ کھانسی جو لیٹ جانے اور ہاتھ پھیلانے سے کم ہو، یہ کھانسی عموما موسم سرما میں لوٹ کر آتی ہے۔ کسی بھی تیز خوشبو اور پٹرول کی بو سے، بات کرنے، اور زیادہ گرم چیزوں کے کھانے سے کھانسی لگتی ہے۔ کھانسی میں ایسے محسوس ہوتا ہے جیسے حلق کی دائیں طرف بال اٹکا ہوا ہے۔ شہد اور کھجور سے کھانسی کا کم ہونا۔ ایسا دمہ اور دل کی خرابی جس میں مریض گھر آنا چاہے اور لیٹنا چاہے۔

حیض دیر سے، کم مقدار میں، کم وقت کے لئے آنا، اور جلد بند ہو جانا۔ حیض کا رنگ سیاہ۔ زنانہ کمزوری کے ساتھ انتہائی شدید خواہش جماع۔ حیض سے دو سال قبل ہی لیکوریا آنا۔ ہر ماہ حیض لانے کے لئے میووں والی گرم کھیر کھانی پڑتی ہے۔

سورائینم بخار کا ہی کی بہتریں دواء ہے۔ وہ بخار جو ماہ اگست اور ستمبر میں عموما دھان (چاول کے پودوں اور ہچو قسم کے لمبی لمبی گھاس کے پکنے کے وقت ہوتا ہے) وبائی چنبل جس کے ساتھ غربت کا شدید احساس ہو۔

جلدی امراض۔ جلد کا نرم ہونا، کہ زخم جلد نہیں بھرتے۔ ردعمل کا سست ہونا۔ مبرز کی کمزوری سے شدید قبض۔

❖ طریقہ استعمال اور علاج:

اس دواء کی سب سے بہتریں پوٹینسی 200 ہے۔ ایک ڈوز دے کر کم از کم 14 دن انتظار کرنا چاہئے۔ اس دواء کو جلد دہرانا نہیں چاہئے۔ دوسری خوراک تب دینی چاہئے جب مریض میں مزید بہتری آنا بند ہو جائے۔ دوسری خوراک کا وقت 8 یا 10 ہفتوں تک بھی جا سکتا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ جب بھی سورائم اثر کرنا چھوڑ دے تو درمیان میں نیٹرم میور دیں۔ ان شاء اللہ پھر سے اثر کرنا شروع کر دے گی۔ سینہ اور معدہ کی تکلیفات کو دور کرنے کے لئے معاونت کے طور پر سلفر استعمال کریں۔

سورائنم 200 کی 14 ڈوزیں دینے کے بعد سورائنم 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ دو دو ماہ کے فاصلہ سے ایک ایک ڈوز دیں۔

سورائینم انٹی سورک دواء ہے۔ سلفر اور گریفائیٹس کے مشابہ ہے۔

سلفر، ٹیوبر کولینم، میڈورائینم، الیومینا، ہیپر سلف، آرسینک البم، اور جلسیمیم اس دواء کی بہتریں معاون ہیں۔ میڈورائینم، سورائینم کے سب سے قریب تر دواء ہے۔

تکس اور کیمفر اس کا اثر زائل کرتی ہیں۔

الحمد للہ سورائینم سے ایک ایسا مریض شفایاب ہوا جس کے جسم میں سوزاک اور کھجلی کے دانے تھے۔اس لئے نیش کا یہ کہنا ٹھیک نہیں کہ میڈورائینم سوزاک کو، سفلینم آتشک کو اور سورائینم سورائی تکلیف کو ٹھیک نہیں کر سکتی یا ان مریضوں کو صحت نہیں مل سکتی جن میں ان کی ہسٹری موجود ہو۔ نیز جارج وتھالکس نے بھی میڈورائینم سے بے شمار سوزاک کے مریض شفایاب کئے ہیں۔

اگر آپ نے امیر بننا ہے تو آپ میں سورائینم کی کوئی بھی صفت اور علامت نہیں ہونی چاہئے۔ خصوصا، لاپرواہی، غیر ذمہ داری، غربت کا ڈر، میلا ہونا۔ مایوسی، جذباتی ہونا، دماغی کاموں سے نفرت۔ حافظہ کی کمزوری، زیادہ سونا وغیرہ

5۔ سلفیورک ایسڈ مزاج شخصیت کا تعارف

)Sulphuricum Acidum(

(گندھک کا تیزاب)

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو سلفیورک ایسڈ مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

❖ دماغی علامات:

ہر وقت خیالی پلاؤ بنانے والا۔ جب بھی فارغ ہو تب بہت زیادہ خیالی پلاؤ بنانے والا حتی کہ ان سے زندگی وبال جان بن جاتی ہے۔ میں نے یہ علامت ایک سلفیورک ایسڈ مزاج مرد سے نوٹ کی ہے۔

بہت جلد باز اور بے صبر۔ احساس کی وہ بہت جلدی میں ہے، اور ہر کام کو بہت تیزی سے کرنا چاہے (ارجنٹم)۔

کام پسند۔ بے وقوفانہ باتیں کرنا اور کم عقلی۔ بول چال میں دقت۔ سوالات کے جواب نااہلیت کی وجہ سے دے نہ سکنا۔ چڑچڑا۔ بدمزاج۔ مایوس۔

صحت کے متعلق شدید تشویش۔ تنہائی پسند۔ مذہبی رجحان۔ اپنے معالج پر بہت زیادہ اعتماد اور مستقل مزاجی سے علاج کروانا۔ دوسروں کی فکر کرنا۔ غلبہ شہوت۔ ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ کے ساتھ غمگینی اور رونا۔ ڈھلمل مزاج۔ سادہ مزاج۔ شتاب کار۔ غصہ ور۔

❖ خواہش ونفرت:

ہر گرم غذا سے نفرت اور اس سے بہت زیادہ پسینہ پیدا ہونا، نیز ناک سے پانی آنا۔

کدو شریف سے شدید نفرت اور اس کے کھانے تیزابیت کا ہونا، میں نے یہ علامت سلفیورک ایسڈ مزاج مرد سے نوٹ کی ہے، کسی بک میں اس کا ذکر نہیں ہے۔ یہ عجیب علامت ہے۔

شدید پیاس حتی کہ موسم سرماں میں بھی 15 گلاس پانی پینا۔ شدید بھوک، مگر دو سے زیادہ روٹیاں نہیں کھا سکتا۔ گوشت کھانے سے معدہ میں جلن ہونا۔ قہوے کی بو سے نفرت۔

❖ علامات عامہ:

انتہائی گرم مزاج (جسم میں بے انتہاء گرمی کا ہونا، گرمی کی زیادتی سے تکلیفات کا بڑھنا، اور سردی بالکل نہ لگنا، تمام تر تکلیفات کی وجہ جسم میں شدید گرمی کا ہونا ہے، حتی کہ صبح کے وقت موسم سرماں میں بھی چہرے پر پسینہ آجاتا ہے، اور اسے دھونا پڑتا ہے)۔ صبح کے وقت زیادہ تر تکلیفات کا بڑھنا۔ یہ اس دواء کی سب سے شدید علامت ہے۔ مریض کو بہت پریشان کرتی ہے۔

بائیں جانب (مگر کچھ علامات دائیں جانب ہوتی ہیں، دائیں خصہ کا متورم ہونا اور سینہ کی بائیں جانب دباؤ والا درد) مگر اس کی اطراف کا ابھی تک میں تعین نہیں کر پایا۔

❖ جسمانی ساخت:

جسم انتہائی دبلا اور ایسا محسوس ہو جیسے جلنے کی وجہ سے جسم پر سے گوشت ختم ہو چکا ہے یا جسم کو کسی نے نچوڑ دیا ہو۔ خون کی شدید کمی اور پتلا خون۔ اس کی زبان سلفر جیسی سفید تہہ والی ہوتی ہے۔ خشک اور سیاہی مائل چہرہ۔ بے وقوفانہ چہرہ۔

❖ جسمانی علامات:

قبض۔

جسم میں شدید گرمی اور اس کی وجہ سے اکثر احتلام ہونا۔ ہاتھوں کا بخار کی حالت کی طرح گرم ہونا۔ اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا۔ ہر بار گرم اشیاء کھانے سے احتلام وانتشار ہونا۔ شدید ذکاوت حس خصوصاجب کسی عورت سے بات کرے، تو قطرے آتے ہیں۔ احتلام سے درد سر اور چکر آنا، پھر سونے کا دل کرنا۔ سن یاس میں چہرے پر شدید تمتماہٹ۔ نکسیر۔ گرم چیز کھانے اور زیادہ پانی پینے سے حد سے زیادہ پسینہ آنا، حتی کہ اگر موسم سرماں میں بھی زیادہ پانی پی لے تو بھی پسینہ آنے لگتا ہے، اور ٹھنڈی ہوا کے لگنے سے بھی پسینہ آنا۔ حرکت سے اور رات کو زیادہ پسینہ آنا۔

اکثر گلا خراب رہنا اور آواز کا بھاری ہونا خصوصا موسم سرماں میں۔ بواسیر کی وجہ سے چہرے پر جھریاں۔
منہ آنا خصوصا دودھ پیتے بچے کا۔ اکثر شدید قبض اور کبھی دست۔ تکلیف دے شدید گیس۔ سینہ میں شدید تیزابیت۔ ایسی کمزوری جو بقیہ بیماریوں کی نسبت سے زیادی ہو اور کمزوری کی وجہ سے نیند زیادہ آنا۔
تمام مخارج سے سیاہ خون کا رجحان۔ جلد پر سرخ داغ۔ جلد پر نیلے یا سیاہ داغ۔ گنگرین کی رغبت۔ رات کو نیند دیر سے آنا۔
اندرونی طور پر لرزہ اور کمزوری کا شدید احساس جو نظر بلکل نہ آئے۔ ناسور۔
دن کو منہ میں تھوک اور رات کو خشکی۔

❖ استعمال:

رد عمل میں کمزوری نہ ہونے اور دماغی صفات کی غلبہ کی وجہ سے 1M پوٹینسی استعمال کرنا زیادہ بہتر ہوگا۔ایک ایک ماہ کے فاصلہ سے ایک ایک خوراک دیں، کل 4 خوراکیں کافی ہوں گیں۔ہاں 200 پوٹینسی کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔اس طرح کہ دس دس دن کے فاصلہ کے ساتھ ایک ایک خوراک، کل دس خوراکیں کافی ہوں گیں۔پلساٹیلا اس کی معاون دواء ہے۔

6۔ کلکیریا کارب مزاج شخصیت کا تعارف

Calcarea carbonica

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

عجیب بات: کلکیریا کارب اور سٹرامیونیم مزاج لوگوں کو بے وقوفوں والے خیال آتے ہیں اور وہ بے وقوفی بھی کرتے رہتے ہیں مگر لیکسیس، اور نکس وامیکا مزاج کے لوگوں کو بے وقوفانہ خیالات ہی نہیں آتے۔اس لئے آپ اپنا مزاج بدل کر لیکسیس بن سکتے ہیں۔لیکسیس CM کے بیس قطرے نصف کپ پانی میں ڈال کر پی لیں۔اس طرح آپ لیکسیس بن جائیں گے۔آپ بے وقوف نہیں رہیں گے۔اگر آپ بہت زیادہ کمزور ہیں تو مزاج تبدیل نہ کرنا۔

❖ دماغی علامات

بے شمار قسم کے ڈر اور اس بات کا ڈر کہ میری بے وقوفی اور کم عقلی کا دوسرے کو علم نہ ہو جائے۔لوگوں کے ڈر سے پاخانہ نہ آنا۔مستقبل کی بد قسمتی کا خوف۔خیالی تکلیف کا خوف۔جنات کے ڈر اور اپنے آپ کو دوسرے کے ماتحت خیال کرنا (جیسا کہ دوسرے نے مجھ پر جادو کیا ہے)۔ڈر جو فم معدہ سے اٹھے۔

انتہائی کاہل اور سست مزاج۔لاپرواہ۔ہر کام سے بے رخی۔

انتہائی ضدی۔

کمزوری۔حافظہ کی کمزوری۔تنہائی میں چھوٹی چھوٹی باتوں کے بارے میں سوچنا۔روشنی سے نفرت اور تنہائی پسند۔ہٹیلا (بے وقوف)۔جھوٹا۔خنازیری مزاج۔صفراوی مزاج۔استسقائی مزاج۔سورائی مزاج۔فربہی مزاج۔بے حد پریشانی دل کی تیز دھڑکن کے ساتھ۔چڑچڑا پن۔جذباتی۔رونے کی عادت۔قوت برداشت میں کمی۔نفسانی خواہشات بڑھی ہوئی مگر طاقت جماع نہ ہو۔بد لحاظ۔زیادہ بچے جننے والی عورت۔دماغی کمزوری سے مطالعہ نہ کر سکنا۔

❖ خواہش ونفرت:

درندوں جیسی بھوک (جو ملتا ہے کھا جاتا ہے اور زیادہ کھاتا ہے)۔

انڈوں کی شدید خواہش، اس علامت کی مدد سے بہت زیادہ مریضوں کے لئے اس دواء کا انتخاب کیا ہے۔انڈوں کا شیدائی بچہ۔

ناقابل ہضم چیزیں کھانے کی عادت۔
صبح کے وقت اور دن 3 بجے زیادہ بھوک لگنا۔
دودھ موافق نہیں آتا مگر پی جاتا ہے۔پیاس کی زیادتی۔بدپرہیزی کرنے والا۔
گوشت بہت پسند کرتا ہے، مگر جب بواسیر کا مرض شروع ہو جاتا ہے، تو اس سے نفرت کرتا ہے۔
مرغن غذا اور نمکین غذا زیادہ کھانے والا، مگر اس سے تکلیفات کا بڑھتی ہیں۔

❖ علامات عامہ:

بائیں جانب۔
سرد مزاج (سردی، مرطوبیت اور پانی سے تکلیفات کا بڑھنا اور صبح کے وقت چھینکیں، پانی سے ہاتھوں کا پھٹنا)۔
آرام پسند۔مشقت کرنے، بوجھ اٹھانے اور سیڑھیاں چڑھنے سے تکلیفات میں اضافہ۔
شام 6 سے 7 بجے بخار اور مایوسی۔
دن 3 بجے اور رات ۳ بجے تکلیفات کا بڑھنا۔
مغرب کے وقت اور صبح کے وقت تکلیفات کا بڑھنا۔
جماع کے بعد تکلیفات کا بڑھنا۔
چہرے کا درد سیکنے سے کم ہو۔۔
کھانے کے بعد معدہ میں بوجھ۔
دھوپ برداشت نہ ہونا۔
معمولی سے موسم کی تبدیلی سے تکلیفات بڑھنا۔
پورے چاند کو تکلیفات کا بڑھنا۔خشک موسم اور درد والی جگہ پر لیٹنے سے کمی۔
کھلی ہوا کی خواہش اور ٹھنڈی ہوا سے نفرت۔

❖ چہرہ:

پلپلا جسم۔موٹاپے کا رجحان لیکن عموماً بچپن میں دبلے ہوتے ہیں، نرم ریشے۔زرد چہرہ۔نیلی آنکھیں۔دائیں رخسار میں گڈھا پڑھنا۔

❖ جسمانی علامات:

پسینہ سر پر سب سے زیادہ خصوصاً رات کے وقت آتا ہے اور باقی جسم پر بھی پسینہ زیادہ ہی ہوتا ہے۔کھٹی بدبو والا، انتہائی چپچپا پسینہ، موسم سرما میں بھی بغلوں کے نیچے پسینہ رہنا، پسینہ کی علامات سے رہنائی حاصل کرکے اکثر کیسوں میں اس دواء کا انتخاب کیا جاتا ہے جب کہ دوسری علامات بھی بالشل ہو۔
شدید پیدائشی قبض۔جیسے جیسے تکلیفات زیادہ ہوتی جاتی ہیں ویسے ویسے دست کا رجحان بنتا جاتا ہے۔پاخانہ کو مصنوعی طور پر نکالنا پڑے۔
کیلشیم کی کمی، ہڈیوں کی امراض (ہڈیوں کا بڑھنا، ضرورت سے چھوٹا ہونا یا بڑھا ہونا، نرم ہونا، جلد نہ جڑنا وغیرہ)۔ریڑھ کے امراض۔

ڈکار۔ غذا کی نالی میں تیزابیت۔ معدہ میں گیس۔ ہائی بی پی۔ یورک ایسڈ۔ کولسٹرول۔۔ خون کی کمی۔ مسے۔ بواسیر۔ نواسیر۔ سائنوسائٹس۔ دائیں جانب کا درد شقیقہ (مائیگرین)۔ نشو و نما میں ابتری۔ آنکھوں کی امراض، اور آشوب چشم۔ بے خوابی اور معمولی سے شور و غل سے چونک اٹھنا۔۔ دانت دیر میں نکالنا اور دیر سے چلنا سیکھنا۔ بار بار گلا خراب ہونے کا رجحان۔ ٹانسلز کا رجحان۔ رات کو تلووں میں جلن۔ اکوتہ۔ کان کا ورم اور پیپ۔ سر میں پانی اتر آنا۔ سر بڑا ہونا، مگر عموماً کلکیریا کارب کے سر چھوٹے ہوتے ہیں۔ دمہ، پھیپھڑوں کی دق، پھیپھڑوں سے خون کا سیلان، کھانسی، بلغم اور ان امراض سینہ میں تکلیفات کا بلندی کی طرف چڑھنے سے زیادہ ہونا۔ مرگی۔ پاگل پن۔ وجع المفاصل جو پانی میں جانے سے زیادہ ہو جائے۔ خون میں زہریلہ پن (انفیکشن) اور جلد پر دنبل بننا۔ جسم کی مختلف جگہوں پر بتوڑی بننا۔ دماغی کمزوری سے درد سر۔ دودھ کا کھٹا ہونے کی وجہ سے بچے کا دودھ نہ پینا۔ سوکھا پن۔ بائیں بازو کا درد۔ منہ کے تالو کا کمزوری سے کھلے رہنا۔ زکام ہو جانے کا بار بار رجحان۔ سرطان۔

❖ استعمال:

1M پوٹینسی سب سے بہتر پوٹینسی ہے۔ بوڑھوں اور بچوں کے لئے 200 ہی کافی ہے۔ اگر مریض جوان ہو تو جلد دہرا سکتے ہیں، ورنہ جلد دہرا نہیں سکتے۔

کلکیریا کارب کو عموماً نیٹرم میور، ہیپر سلف، مگنشیا فاس، کولوسنتھ، اور اپیکاک بخار ہوتا ہے۔

یہ دواء پیپ ختم کرتی، ناسور کو پھٹنے سے بچاتی اور اسے ٹھیک کرتی ہے۔ جب کہ سلفر اور سلیشیا پھوڑے کو جلد پکاتی ہے۔

7۔ ارجنٹم نائیٹریکم مزاج شخصیت کا تعارف

Argentum Nitricum

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

❖ دماغی علامات اور مرکزی غالب صفت

انتہائی وہمی (مثلاً یہ سوچنا کہ اگر میں سڑک پر چلتی لڑکی کی جگہ پر ہوتا تو فلاں کاڑی مجھ سے ٹکرا جاتی، یا میں بلند عمارتوں اور مکانوں کے درمیان سے گزروں گا تو وہ مجھ پر گر جائیں گے، آج اس کے سامنے جب بھی کسی بیماری کو ذکر کریں گے وہ کہے گا کہ یہ مجھ میں بھی ہے، سوچنے سے تکلیفات کا بڑھنا اور کم ہونا۔ ناکامی کے ڈر کی وجہ سے کسی کام کو بھی ہاتھ میں نہیں لیتا، اس وہم سے کہ میں جماع نہیں کر سکوں گا وہ شادی نہیں کرتا،)۔

بہت قسم کے ڈر کا وجود جیسا کہ موت کا ڈر، کسی بیماری کے لگ جانے کا ڈر، کسی چیز کے اوپر گر جانے کا ڈر، انچائی کا ڈر، پانی کا ڈر، مستقبل کا ڈر، اپنی ذمہ داریوں کو پورا نہ کر سکنے کا ڈر، پل سے گزرنے کا ڈر، اونچی عمارت دیکھنے سے چکر آنا، تماشا اور کھیل کود دیکھنے سے ڈر، خصوصاً مجلس، عبادت گاہ، تماشا خانہ میں بات کرنے سے ڈر، دھڑکن کا تیز ہونا اور شدید گھبراہٹ حتی کہ بعض وقت دست بھی آ جایا کرتے ہیں۔ مجلس اور زیادہ لوگوں کا سامنا کرنے سے سب سے زیادہ ڈر لگتا ہے۔

جسمانی علامات میں سے مجلس کے سامنے بات کرنے سے گھبراہٹ، اور لوگوں کا ڈر، بہت نمایاں اور یقین علامت ہے۔

انتہائی میسنا (جو اندر ہے وہ نہ بیاں کرے بالکل چھپانے کی کوشش کرے، اور بات کو الجھانے کی کوشش کرے، اسی وجہ سے اس کو پہنچانا مشکل ہوتا ہے)۔ یہ اس دواء کی سب سے اہم علامت ہے۔

انتہائی جلد باز اور تیز تراز: جلد شفاء حاصل کرنے کی خواہش، جلد جلد خیالات کا آنا، جلد جلد بولنا، جلد جلد چلنا، ناراضگی اور محبت کا جلد اظہار کرنا وغیرہ، کسی جگہ ٹک کر نہ بیٹھنا بلکہ ہر وقت حرکت میں رہنا، کام جتنا بھی زیادہ وقت مانگتا ہو مگر یہ جلد از جلد اسے پورا کرنے کے درپے ہوگا، جلدی جلدی باتیں کرنے کی وجہ سے گفتگو میں اٹکنا۔

باتونی، اور جلد گفتگو کرنے کی وجہ سے گفتگو میں اٹکنا۔ یہ بہت ہی زیادہ تیز تیز بولتے ہیں، میں اکثر ان کو ان نے اس انداز گفتگو سے پہچان لیتا ہوں۔

بے حد خیالی پلاؤ بنانے والا، شیخ چلی، رات کے وقت انتہائی پریشان کن اور ایذاء رسا خیالات کا دماغ میں جمع ہو جانا، جن کی وجہ سے مجبورا چلنا پڑے۔ بے حد خیالات کا ذہن میں آنا، خصوصا سونے سے قبل اور صبح جاگنے پر۔

چغل خور کی بہت زیادہ عادت۔

آنکھیں چرا کر ہر بات کرنے والا۔ زیادہ تر دماغی علامات کا غلبہ۔ حافظہ کی کمزوری۔ مذھبی رجحان۔
کم عقل، احمقانہ حرکات، اور مضحکہ انگیز باتیں کرنا۔ آسانی سے بے وقوف بننے والا۔ ذھنی استعداد کمزور اور احساسات وخیالات تیز ہونا۔
عجیب وغریب خیالات وقیاسات اور کاموں کے عجیب وغریب نتائج نکالنا، پھر اس کے ٹھیک ہونے پر عجیب وغریب دلائل دینا۔
صفراوی مزاج۔ خنازیری مزاج۔
جذباتی اور جذبات کے تابع ہو کر تیز تیز چلنے والا۔ کاروبار سے نفرت، زیادہ تر آرام کرنے کی خواہش۔ زانی۔ مشت زنی کی عادت۔ جنسی خیالات کے تابع۔ کسی فضول خیال کی وجہ سے جماع نہ کر سکنا۔ من موجی (اپنی مرضی کا مالک)۔ شدید پریشانی جس کی وجہ سے غصہ، چڑچڑاپن، سینہ کا درد، ہائی بی پی، اور دست ہونے لگیں۔ ذکی الحس۔
ڈرونے اور عجیب وغریب خواب۔ مردوں کے خواب۔
غمگینی خصوصا دن 1 سے رات 8 بجے تک، چہرے سے غمگینی جھلکے۔
انتہائی غیر مستقل مزاج، ہر کام کو جلد ہی چھوڑ دے۔ اکثر کاموں کو نصف میں ہی چھوڑ دیتا ہیں۔
بے چین اور کسی ایک جگہ پر سکون سے نہ بیٹھ سکے۔

❖ خواہش و نفرت اور بھوک و پیاس:

میٹھے کا شیدائی، جب تکلیفات بڑھیں تو میٹھا کھانے کی خواہش کا پیدا ہونا، اور میٹھا کھانے سے تکلیفات میں وقتی طور پر کمی اور بعد میں اضافہ ہوتا ہے۔ میٹھے کے شیدائی ہوتے ہیں، اگرچہ زیادہ میٹھا ان کی صحت کے لئے نقصان دیتا ہے، ایک ارجنٹم نے یہ تک کہہ دیا کہ جب بھی کوئی تکلیف ہوتی ہے تو میں میٹھا کھاتا ہوں، زیادہ ترکیس اس علامت کی مدد سے حل ہوئے ہیں۔

انڈوں کا شیدائی اور انڈے سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ بھوک وپیاس زیادہ۔ ناقابل ضبط خواہش اور مشروبات کا سیدھا اندر پہنچنا۔

❖ علامات عامہ، اطراف جسم، مزاج، کمی زیادتی، اور وقت:

بائیں جانب (خصوصا بائیں کان، دل،)۔

گرم مزاج (گرم کپڑا لپیٹنے سے تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں، نہانے، ٹھنڈی غذا، ٹھنڈے پانی پینے، برف، قلفی، ٹھنڈی ہوا لگنے، اور کھلی ہوا سے تکلیفات کم ہوتی ہیں)۔

آرام پسند (محنت سے تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں اور کاروبار سے نفرت کرتا ہے)۔

تنہائی پسند (دوست سے ملاقات کرنے، محنت کرنے، کھیل اور تماشا دیکھنے، اور کسی سے ملاقات مقرر کرنے سے تکلیفات بڑھتی ہیں)۔

کھلی ہوا کی زبردست خواہش اور اس سے تکلیفات کا کم ہونا۔

علامات کا بدلنا۔

دوسرے کی موجودگی کے وقت تکلیفات کا بڑھنا۔

سوچنے سے تکلیفات کا بڑھنا یا پیدا ہونا۔

حیض سے پہلے، درمیان اور بعد میں تکلیفات کا زیادہ ہونا۔

دائیں کروٹ لیٹ نہ سکنا، اس لئے کہ اس سے دھڑکن پیدا ہوتی ہے۔ دبانے سے تکلیفات میں کمی۔

❖ جسمانی ساخت، چہرہ اور زبان:

دبلا پتلا۔ خوبصورت۔ مرجھایا ہوا۔ چہرے پر چھائیاں۔ چہرے سے قبل از وقت بوڑھا پا ٹپکے۔ آنکھوں کے گرد حلقے۔ کھاتے وقت چہرے پر پسینہ آنا۔ چہرے پر دانے بننا خصوصا انڈا کھانے سے۔ زبان کی نوک سرخ، دردناک، زبان پر جلن، اور زبان پر کھڑے دانے۔

❖ جسمانی علامات اور امراض:

آنکھوں کی بہت سی تکلیفات خصوصا آشوب چشم جو کو ٹھنڈے پانی اور ٹھنڈی ہوا سے کم ہو، آگ اور گرمی سے زیادتی ہوں۔

شدید قبض سے درد سر۔ پاخانہ کھل کر نہ آنا۔ پاخانے کے بعد کمزوری محسوس ہونا۔

بار بار معدہ خراب ہونا اور اس کی وجہ سے بہت سی تکلیفات کا پیدا ہونا جیسا کہ: اعصاب میں بے چینی، دونون گردوں میں درد، مثانہ میں درد، اعصاب میں درد، فالجی کمزوری یعنی ایسی کمزوری جس میں جسم بالکل بے جان محسوس ہو، نیند جلدی نہ آنا اور نیند کی کمی، مقعدہ پر جھٹکے، بار بار پیشاب آنا، قطرہ قطرہ پیشاب آنا۔

بواسیر۔ شدید گیس اور اپھارہ۔ ہوا کے اخراج کا رخ اوپر کی جانب ہونا۔ ہوا کے اخراج سے سکون۔ تیزابیت۔ قریب قریب معدہ کے تمام تکلیفات کے ساتھ بڑے بڑے ڈکاروں کی زیادتی (نائیٹرک ایسڈ، گریفائٹس) یہ علامت اصل میں معدہ کے السر کی ہے۔

دمہ۔ خشکی۔ ٹانسلز، گلے میں زخم اور سوجن کا رجحان۔ حلق میں خراش دکھن، ریشہ اور چھیلن کی وجہ سے کھنکھار ناپڑے۔ نگلتے وقت گلے میں پچر کا احساس۔ زخم بننے کا رجحان۔ رعشہ اور پھڑکن۔ جھٹکے۔ ڈر سے پیدا شدہ مرگی اور پھڑکن۔ سوجن کا رجحان۔ مسے بننے کا رجحان۔ پیلا یرقان اور فیٹی لیور۔ معدہ میں سوجن اور زخم۔ السر۔

سوزاک، نیز سوزاک کی وجہ سے جسم کے مختلف اعضاء میں درد اور تکلیفات دے ایستادگی۔

پیشاب بے خبری میں دن اور رات نکل جائے۔

نوجوان لڑکیوں میں استخاذہ اور بانجھ پن۔

ٹانگوں میں بے حد کمزور اور نیچے کے حصے جسم کا زیادہ کمزور ہونا۔ صبح کے وقت جسم کا بالکل بے جان ہونا۔ کمزوری سے نیچے کے دھڑ کا فالج یا خناق کے بعد فالج۔

درد شقیقہ جس کے ساتھ پھیلاؤ کا احساس جو دبانے سے کم ہو۔

کانوں میں بھنبھناہٹ خصوصا بائیں کان میں۔ بالوں کا گرنا۔

بلاوجہ اکثر دل کی شدید دھڑکن۔

❖ طریقہ استعمال، احتیاط، معاون دواء اور انٹی ڈوٹ:

اس دواء کی لو پوٹینسی اچھا رزلٹ نہیں دیتی، اس لئے ہائی پوٹینسی کا استعمال کرنا چاہیئے۔ اگر مریض بچہ یا بوڑھا ہو تو 200 پوٹینسی دیں۔ اگر جوان کو تو 1M دیں۔
معاون: سلیشیا، سلفر اور گریفائیٹس اس کی معاون دواء ہے۔ نیز فاسفورس بھی معاون ادویہ میں سے ہے۔ اگر حلق خراب ہو تو ہیپر سلف 200 ضرور دیں۔ اگر مردانہ کمزوری ہو تو چائنا 30 ضرور استعمال کروائیں۔

8۔ ہائیڈروفوبینم مزاج شخصیت کا تعارف

(پاگل کتے کی رال)

Lyssinum (Hydrophobinum)

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔
یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔
استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

❖ دماغی علامات اور مرکزی غالب صفت:

کتے جیسی صفات کا مالک۔ جیسا کہ کتے جیسی بہت زیادہ شہوت، بہت زیادہ بھوک، بہت زیادہ پیاس، بہت زیادہ غصہ، بہت زیادہ وفاداری، اجنبیوں سے نفرت، گالیاں دینا، لاپرواہی، وغیرہ۔ ایک ہائیڈروفوبینم نے کہا تھا کہ: جب کوئی مجھے اچھا نہ سمجھے تو میں اس کے پاس بھی نہیں بیٹھتا۔ نکتہ چین اور زبان دراز۔ غلبہ شہوت اور مشت زنی کی عادت۔ تمام کاموں سے لاپرواہی ہے۔۔ کاموں کو ٹال مٹول کرنے والا۔ جھڑک کو بالکل برداشت نہیں کر سکتا۔ یہ شرمیلا نہیں ہوتا۔ دوسروں سے جلد اثر قبول کرنا۔ کتے جیسی وفاداری اور گالیاں دینے کی عادت۔ خاموش طبع۔ منہ میں تھوک کا زیادہ بننا۔ بھوک زیادہ لگنا۔

پانی اور چمکدار اشیاء سے ڈر۔ چلتے پانی کو دیکھنے یا اس کی آواز سے پیشاب آنا یا کوئی اور تکلیف ہو جانا۔ اس علامت کی مدد سے بہت سے کیسوں میں رہنمائی ملی تھی۔

چلتے وقت اس بات کا احساس کہ نیچے والا جسم اوپر والے جسم سے علیحدہ بغیر اختیار کے چل رہا ہے، اس علامت کی مدد سے دو کیس حل ہوئے تھے۔

تھوک بننا زیادہ ترراتوں کو اور رال ٹپکنا۔

صفراوی مزاج۔ باوفا۔ بے صبر۔ حریص۔ تمام قوی حد سے زیادہ ذکی الحس ہوتے ہیں۔ سونگھنے کی حس عام لوگوں سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ قوت بینائی عموماً کمزور ہوا کرتی ہے۔ بات بات پر جھوٹ بولنے والا۔ اندھیرہ پسند کرنے والا۔

گہری نیند, اور رات کو جلد نیند آجانا۔ کمزوری حافظہ۔ جھونے اور گاڑی کی سواری سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ صبح کے وقت غمگین اور زندگی سے اداسی کا شدید احساس۔اداسی۔ مخبوط الحواس۔ پاگل ہو جانے کا ڈر اور چہرے پر ڈر کے اثرات۔

❖ خواہش و نفرت اور بھوک و پیاس:

مرغن اشیاء، میٹھے، گوشت، انڈے اور دودھ کا شیدائی۔ یہ لسی بہت پسند کرتا ہے۔ بھوک زیادہ لگتی ہے۔

❖ جسمانی ساخت، چہرہ اور زبان:

موٹاپے (وزن عموماً100 کلو سے زیادہ ہوتا ہے،اور اس کا موٹاپا بالکل ڈھیلاڈھالہ ہوتا ہے)۔ بے حد موٹاپا، خصوصاً جوانی میں ہی بہت بڑا پیٹ، جب آپ کسی کے بارے دیکھیں کہ وزن تیزی کے ساتھ زیادہ ہوتا جارہا اور وہ 120 کلو سے زیادہ ہو گیا ہے تو جان لینا کہ یہ ہائیڈروفوبینم ہے۔ جسم کا نیچے والا حصہ اوپر والے حصہ سے زیادہ کمزور ہوتا ہے اور کبھی اس امر کا احساس ہوتا ہے کہ نیچے والا حصہ میرے اختیار سے باہر ہے۔زرد زبان۔

❖ علامات عامہ، اطراف جسم، مزاج، کمی زیادتی، اور وقت:

بائیں جانب (مریض کی علامات سے معلوم ہوتا ہے کہ مریض بائیں جانب والا ہے۔اس کی اکثر اور شدید تکلیفات بائیں جانب ہیں، جیساکہ بائیں نتھنے سے پانی کی طرح زکام لگنا، بائیں بازوں کا درد، بائیں آنکھ کا زیادہ کمزور ہونا، بائیں گردے میں درد اور پتھری کا ہونا۔)۔

گرم مزاج۔ گرمی بہت زیادہ لگنا۔

آرام پسند۔

❖ جسمانی علامات اور امراض:

قبض۔پیشاب میں ایسی بدبو ہے جیسی حقے کے پانی سے آتی ہے۔زکام کم لگنا اور پسینہ کم آنا۔انتہائی متعفن پسینہ۔فسچولہ،اور سانس پھولنے کا شدید رجحان۔

9۔ سلیشیا مزاج شخصیت کا تعارف

Silicea

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا ٹیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

ہر بات سوچ سمجھ کر کرنے والا (آپ اس کے چہرہ کی طرف دیکھتے رہیں، یہ ہر بات سوچ اور سمجھ کر ذمہ داری سے کرے گا، اور آپ کی صرف اس بات سے اتفاق کرے گا جو اسے سمجھ میں آئے، مگر اختلاف کی صورت میں آپ کی دل آزاری بھی نہیں کرے گا)۔ آپ جب اس سے سوال کر رہے ہیں گے تو وہ ہر بات پر غور و فکر کر رہا ہو گا اور سوچ سمجھ کر ہی جواب دے گا، اس علامت سے بہت دفع رہنمائی حاصل ہوتی ہے۔ سنجیدہ۔ انتہائی مثبت سوچ کا مالک۔

سلیشیا بچہ اجنبی لوگوں کے سامنے اپنی ماں کے پیچھے چھپ جاتا ہے۔

اختلاف کی صورت میں دوسرے کی رائے کا احترام کرنے والے اور اپنی ذاتی رائے کو دوسرے پر نہ دھونسنے والا، بلکہ نقصان کے ڈر سے اپنی درست رائے کو دنیا سے چھپانے والا۔

مضبوط قوت فیصلہ والا اور احساس برتری۔

خوددار (دوسروں سے کسی چیز کا تقاضا نہ کرنے والا، دوسروں پر انحصار نہ کرنے والا) چائنا کی طرح۔

حساس (ادویہ کا اثر جلد قبول کرنے والا)۔

سورامزاج۔ خنازیری مزاج۔ لطیف مزاج۔ بہت زیادہ نرم مزاج۔ بندمزاج (اپنے غم اور درد کو چھپانے والا)۔ دماغی محنت کرنے والا۔ چھونے سے ذکی الحس۔

دانشور۔ ذہین۔ عقلمند۔ گہرا مفکر۔ آسانی سے دوست بنانے والا۔ صفائی پسند۔ عاجز۔ صلح پسند۔ عمدہ اخلاق کا مالک۔ بہت ہی زیادہ علم دوست۔ بہترین مناظر۔ دوسروں کا خیال رکھنے والا۔ دوسروں کی بات ماننے والا۔ امیرانہ ٹھاٹھ باٹھ رکھنے والا۔ شرم وحیاء کا پیکر، اور اس کی وجہ سے بزدلی اور فرمانبرداری کا مظاہرہ کرنے والا۔ ہمدردی کرنے والا۔ کاروبار کا شدید رجحان۔ اچھائی اور مذہب کی طرف میلاں۔ دوست پسند۔ سلیشیا بچہ اجنبی سے ڈر کر اپنی ماں یا باپ کے پیچھے چپ جاتا ہے، ایک بچے کا مزاج اس علامت سے پہچانا تھا۔

وقت سے پہلے غیبی بات کو جان لینا۔ ضدی۔ چڑچڑا۔ جلد ناراض ہونے والا۔ دوسرے کے زیر اثر آنے کی خواہش جس سے تکلیفات میں کمی ہو۔ سوئیوں اور نوک دار اشیاء سے ڈر۔

جماع سے نفرت کرنے والا۔ بلوغت کے بعد مشت زنی کرنا اور جیسے ہی ان کو اس کے نقصانات کا علم ہوتا ہے یہ فوراً چھوڑ دیتے ہیں۔

گرم گرم تازہ کچے دودھ سے قبض اور تکلیفات کا کم ہونا۔ دودھ اور دودھ سے بنی چیزیں پسند ہونا جیسا کہ کھیر۔ چٹ پٹی اور کھٹی چیزیں کھانے والا۔ دودھ پسند اور دودھ کی کھیر سے تکلیفات میں کمی۔ گرم غذا سے نفرت۔ بھوک پیاس کم یا نارمل۔

بائیں جانب، زیادہ تکلیفات بائیں جانب۔۔

انتہائی سرد مزاج (سردی اور سرد ہوا سے تکلیفات میں اضافہ، گرم سے تمام تکلیفات کا کم ہونا، سواء معدہ کی علامات کہ وہ سردی سے کم ہوتی ہیں، اس لئے مریض ٹھنڈی اشیاء بھی پینا پسند کرتا ہے، مشینی برقی مالش سے تکلیفات میں کمی)۔ گرم ٹوپی پہننے سے درد سر کا کم ہونا۔ اسی وجہ سے وہ ہمیشہ گرم ٹوپی پہنتا ہے حتی کہ رات کو سوتے ہوئے بھی۔

ٹھنڈک پن کا احساس۔ حرارت غریزی کی کمی اور رد عمل میں کمزوری۔ کام پسند۔ جب تک سلیشیا کو پسینہ زیادہ آتا رہتا ہے، تب تک وہ زیادہ محنتی ہوتا ہے، اور جب پسینہ آنا کم ہو جاتا ہے، تو وہ تھکاوٹ اور کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے اور وہ کاموں سے دل چرانے لگتا ہے۔ وہ اپنی طاقت کو بچانے لگتا ہے۔ نیا چاند نکلنے پر امراض میں اضافہ۔

بارعب آواز۔ زرد زبان اور بائیں جانب سے زیادہ زرد ہوتی ہے۔ عموماً دبلے بعض اوقات موٹے بھی ہوتے ہیں۔ میں نے تین قسم کے قد میں نے سلیشیا کو دیکھا ہے۔

خوبصورت، گورا، فرفیکٹ چہرہ۔

شدید قبض۔ قبض سے درد سر اور رونا مگر بعض لوگوں میں قبض نہیں ہوا کرتی۔ اکثر قبض کے مریض ہوتے ہیں، بعض کو قبض نہیں بھی ہوتی۔ بعض کو اس قدر شدید قبض ہوتی ہے کہ پاخانہ کے ساتھ خون بھی نکل آیا کرتا ہے۔

حیض سے قبل اور دوران شدید قبض۔ 5 دن تک پاخانہ نہ آنا۔ پاخانہ نہ آنے کی وجہ سے موت کا ڈر۔جب پاخانہ کا کچھ حصہ باہر آجائے تو پھر اندر چلا جائے۔ پاخانہ سے کھٹی بو۔فسچولہ۔ ٹی بی۔ درد دل۔یرقان۔ عموماسر درد ہونا۔

ہڈیوں کے امراض (ہڈیاں نرم ہونا، ٹیڑھی ہونا،بڑھنا)۔

پسینہ کی کمی اور پسینہ کا صرف پیشانی پر زیادہ آنا۔یعنی جب بھی پسینہ آتا ہے تو سب سے قبل اور زیادہ پیشانی پر آتا ہے پھر باقی جسم پر آتا ہے،اس علامت کی مدد سے بہت ہی زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔

پسینہ سے کھٹی بدبو۔ تمام جسم میں خشکی اور اس خشکی کی وجہ سے جان لیوا قبض کا ہونا۔ڈھیلے عضلات۔غذا کا جزء بدن نہ بننے اور نہ لگنے کی وجہ سے کمزوری۔تالو کھلے ہوے۔سر کا معمول سے بڑا ہونا۔شکم ابھرنا۔ٹخنے کمزوری۔چلنا دیر سے سیکھنا۔گنگرین۔غدود کا التہاب، سوجن، ورم، اور پکنا۔جلد غیر تندرست، نرم اور جلد پکنے والی۔ناسور۔پاؤں کے ناخن گوشت میں گھس جانا۔بسہری۔نرمی کی وجہ سے جلد ریڑھ کی ہڈی میں خم آجانا۔ذہنی کارکردگی میں کمی۔گلٹیاں بننا اور کینسر۔جرثوموں کی کمی سے بے اولاد۔درد دل۔شوگر۔یورک ایسڈ۔گیس۔

سلیشیا 12X تک پھوڑے کو پکاتی ہے۔ہائی پوٹینسی میں مندمل کرتی ہے۔یہ غیر جسمانی اشیاء کو باہر نکالتی ہے۔اگر مریض طاقت وار اور جوان ہو تو سب سے عمدہ پوٹینسی 1M ہے۔ایک ایک ماہ کے فاصلہ سے کل ۳ خوراکیں دیں۔اگر مریض بچہ یا بوڑھا ہو تو 200 کی ہر 10 دن بعد ایک ڈوز دیں۔ زیادہ سے زیادہ 14 خوراکیں ہو سکتی ہیں مگر 10 پر ہی کیس کلوز کرنا بہتر ہے۔

10۔ گریفائٹس مزاج شخصیت کا تعارف

Graphites

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نگیر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

منظم۔بزنس میں ماہر اور بزنس کے متعلق بہت عمدہ مشورے دینے والا۔ہر کام اور بزنس کرنے کی خواہش۔کاروبار کی فکر سے بیمار ہونے والا۔

دانشور۔بارعب آواز۔بے حد محتاط۔اور بیرونی واقعات اور چیزوں سے جلد متاثر نہ ہونے والا۔سنجیدہ۔غمگین۔خنازیری مزاج (وہ لوگ جن کا سال میں اکثر دفعہ حلق خراب ہوا کرتا ہے۔سونگھنے کی طاقت کا تیز ہونا۔روشنی سے ذکی الحس۔چڑچڑا۔بدمزاج۔جماع سے نفرت۔درد کا ناقابل برداشت ہونا۔پھولوں سے الرجی۔

زیادہ کھانے اور چٹ پٹی چیزیں کھانے کا عادی۔دودھ کی خواہش اور دودھ سے تکلیفات کا کم ہونا۔گوشت مرغوب ہوتا ہے مگر اس سے تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں، خصوصا مچھلی اور برائلر کے گوشت سے۔میٹھے کے اثرات بد۔سرخ مرچ زیادہ پسند کرنا۔

بائیں جانب۔سرد مزاج۔کام پسند۔جماع کے بعد تکلیفات کا زیادہ ہونا۔کھانے کے بعد تکلیفات کا بڑھنا۔اندھیرے میں تکلیفات کا کم ہونا۔درد معدہ ٹھنڈے پانی سے بڑھ جائے اور گرم پانی سے کم ہو۔حیض کے دنوں میں بیشتر علامات کا زیادہ ہونا۔سوکر تازگی نہ ہو۔بند کمرہ سے نفرت اور کھلی ہوا کی رغبت۔ہاں زیادہ گرمی سے بھی بیمار ہو جاتے ہیں۔

گول چہرا۔موٹاپے کا رجحان، وزن کا جلدی سے بڑھنا۔موٹے نین نکش والا۔گنج پن۔زرد زبان۔سیاہ زبان۔

جلدی امراض کا حلق کی امراض کے ساتھ ادل بدل کرآنا۔

دائمی قبض۔ جیسے جیسے تکلیفات زیادہ اور قوت مدافعت کمزور ہوتی جاتی ہے ویسے ویسے قبض زیادہ شدید ہوتی جاتی ہے (کلکیر یا کی قبض اس کے برعکس ہے)۔ لمبے لمبے سخت سدے جو مشکل سے خارج ہوں۔ پاخانہ کا ادویہ سے نکالنا۔ زیادہ تر تکلیفات کا تعلق معدہ کے ساتھ متعلق ہونا۔

بائیں کندھے کا درد۔

ایسی پھنسیاں جن سے گوند کی طرح پانی جیسی شفاف رطوبت نکلے۔

سوزاک۔ پیشاب میں پس۔ ہائیڈروسل۔ درد دل۔ فسچولہ۔ بواسیر۔ دائمی گیس۔ تیزابیت۔، یورک ایسڈ۔ کولسٹرول۔ ہائی بی پی۔ فیٹی لیور، دائمی نزلہ۔۔ آشوب چشم۔ کمزوری اور لیٹ جانے کی خواہش۔ پستانوں کا کینسر۔ زکام جلد ہونا۔ غدود کا ورم۔ استسقاء۔ مرگی اور آخذہ۔ کانچ نکلنا۔ جوڑوں کا درد۔ تلوں اور ایڑیوں میں جلن کا سادرد۔ یہ سلفر کی طرح لمبی چوڑی دواء ہے۔

اس دواء کی 1M پوٹینسی بہت عمدہ رزلٹ دیتی ہے۔ صرف ایک ڈوز دیں کم از کم 1 ماہ انتظار کریں۔ اس کے بعد دوسری ڈوز دیں۔ پھر تیسری ڈوز دیں۔ بس تین ہیں کافی ہیں۔ بعد میں اگر ضرورت پڑے تو 10M کی ایک ڈوز دیں۔

نوٹ: ادویہ کے اطراف کو حلق، بازو اور آلات تناسل کے اعتبار سے دیکھا جائے گا۔ اگر زیادہ درد یا تکلیفات دائیں جانب ہیں تو دواء دائیں جانب کی ہوگی۔ اگر بائیں جانب ہیں تو دواء بائیں جانب کی ہوگی۔ یہ تینوں یقینی ہیں۔ ان میں خطا کا امکان نہیں۔ اگر ان تینوں سے معلوم نہ ہوسکے تو پھیپھڑے، گردوں اور کانوں میں دیکھا جائے گا۔ اگر دائیں جانب زیادہ ماؤف ہورہی ہے تو دائیں جانب کی دواء ہوگی۔ اگر بائیں جانب زیادہ ماؤف ہورہی ہے تو بائیں جانب ہوگی۔ اگر ان سے بھی معلوم نہ ہوسکے تو پھر مکمل دواء کا مطالعہ کرکے فیصلہ کیا جائے گا۔

11۔ انٹی مونیم کروڈم مزاج شخصیت کا تعارف

Antimonium crudum

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

❖ دماغی علامات:

اپنی طرف دیکھنے سے انتہائی نفرت اور اس وجہ سے بے شمار کاموں میں ناکام ہوجانا۔ اس علامت کی مدد سے دو کیس حل ہوئے ہیں۔

جتنی بھی تسلی ودلاسہ دیا جائے تسکین نہ پانے والا، اور مطمئن نہ ہونا۔

عاشقانہ مزاج، اور ناکام محبت کے اثرات بد۔ سادہ مزاج۔ خنازیری مزاج۔

چھونے سے حساس اور شدید نفرت۔ کسی دوسرے کی دخل اندازی سے شدید نفرت۔

زندگی سے بیزاری، مگر یہ قیاسی اور فرضی ہوا کرتی ہے اور اس سے شدید کمزوری آتی ہے۔ اپنے آپ کو دریا میں ڈبو دینا چاہے اور دریا کے ساتھ لگاؤ کا ہونا۔ جذباتی اور اپنے جذبات کا بے قاعدہ اظہار کرنا۔ بے حد غمگین، رونے کے ساتھ۔ پرانی یادوں میں کھوئے رہنا۔ بہت ہی نمایاں اعتماد کی کمی۔ قوت فیصلہ کی شدید کمی۔ حوصلہ میں کمی۔ خیالی پلاؤ بنانا (خیالات میں منہمک اور غرق)۔ مستقبل کی فکر۔

عزیزوں کے چھوڑ جانے کا ڈر۔ بے عزتی کا ڈر۔ اپنا راز افشاء ہو جانے کا ڈر۔ ڈرونے خواب۔ موت کا ڈر۔ لوگوں کا ڈر۔ اس بات کی شدید فکر کہ لوگ کیا کہیں گے۔ ڈر سے تکلیفات کا بڑھنا۔ گھر، بے عزتی اور صحت کی زیادہ فکر۔

دنیا اور دنیا والوں کو فضول سمجھنا۔ کمزوری حافظہ۔ صدمہ کے اثرات بد۔ نیند زیادہ آنا۔ مردوں کے خواب۔ شہوانی خواب۔ بند مزاج۔ اللہ سے باتیں کرنا (سٹافی)۔ ذہنی اور دماغی کاموں کی خواہش مگر پڑھائی کے وقت نیند کا آنا۔ مذہبی رجحان اور گناہوں سے نفرت۔ بری خبر سے پاخانہ آنا۔ تنہائی پسند۔ لاپرواہ۔ ذرا سے شور سے چونکنا۔ دماغ میں پراگندگی۔ بولنے سے اور کسی سے بھی بات کرنے سے نفرت۔ چڑچڑا پن۔ بلاوجہ پریشانی۔ بہت زیادہ اداسی کے دورے۔

یہ ان لوگوں میں سے ہیں جن پر اچھی صفات غالب ہیں۔

❖ خواہش و نفرت:

زیادہ کھانا اور ہر وقت کھانے کی خواہش۔ کھانے سے تکلیفات میں کمی۔ بادی اشیاء سے تکلیفات کا زیادہ ہونا اور پانی سے کم ہونا (سیپیا، برائی اونیا، کیوپرم بائیو سائیمس)۔ میٹھی چیز کھانے سے تکلیفات کا بڑھنا، اور ان کو کھانے کی خواہش۔ کھٹی اشیاء کھانے کی خواہش اور ان سے تکلیفات کا بڑھنا۔ گوشت سے نفرت۔ بچہ کو دودھ سے کھٹی قے آنا۔ پھلوں سے تکلیفات کا بڑھنا۔ پیاس کا نہ لگنا۔

❖ علامات عامہ:

پریشانی، دماغی تھکاوٹ اور نیند نہ پوری ہونے سے تکلیفات کا بڑھنا۔

رات 9 بجے بخار کا احساس اور تکلیفات کا بڑھنا (برائی اونیا، رسٹاکس، ایلم سیپا، ایکونائٹ، ایپس)۔

تکلیف کا ہر ایک سبب معدہ سے شروع ہو اور ہر تکلیف کے ساتھ معدہ کی تکلیف کا موجود ہونا (گریفائٹس)۔

عصر (4PM) کے وقت تکلیفات (خصوصاً ٹانگوں کا درد) کا بڑھنا اور صبح کے وقت بہت محسوس کرنا (ہیپر سلف، لائیکوپوڈیم، ہیلیبورس، جلسیمیم)۔

بائیں جانب (زیادہ تر بائیں جانب کا متاثر ہونا اور سن ہونا) (گریفائٹس، کلکیریا کارب)۔

سرد مزاج (نہانے سے تکلیفات کا بڑھنا، نہانے کے بعد بچہ کا چڑچڑا ہونا، اور مرطوب موسم میں تکلیفات کا بڑھنا، مگر شدید دھوپ سے بھی نفرت ہوتی ہے اور سر درد کرتا ہے۔ ٹھنڈے پانی میں نہانے سے سردرد، زکام، معدہ کی سوزش، اسہال، دانت درد، وغیرہ ہونا۔ گرم غسل سے تکلیفات میں کمی اور کم گرمی سے تکلیفات میں کمی ہونا)۔

آرام پسند (ہر وقت آرام کرنے اور سونے کی خواہش، نیز گھر کے کاموں سے نفرت، آرام کرنے سے تکلیفات میں کمی۔ زیادہ دیر کھڑے نہ رہ سکنا)۔

کھانے کے بعد حرارت غریزی کی کمی اور تکلیفات کا زیادہ ہونا۔

نہانے سے نفرت اس لئے کہ اس کے بعد بہت سی تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں۔

بند کمرہ سے نفرت اور کھلی ہوا سے تکلیفات کا کم ہونا۔ پسینہ کی کمی۔

گرمی اور دماغی کاموں سے اکثر درد سر ہونا۔

چاندنی رات کو جذبات ابھر آئیں، اس کا بہت زیادہ خوش گوار لگنا، اور جوش و وجدان طاری ہو۔

❖ جسمانی ساخت:

زیادہ تر زبان پر سفید موٹی تہہ دیکھی گئی ہے، اور نوک سرخ۔ کبھی کبھی زبان پر سیاہ داغ ہونا۔ سیاہ دھبوں والی زبان۔ سیاہی مائل چہرہ۔

موٹاپہ کا رجحان۔

چہرے پر بہت زیادہ ڈر کے اثرات۔

منہ میں نمکین تھوک (اسی وجہ سے انٹم کروڈم کو اکثر نیٹرم میور بخار ہوتا ہے، اور شدید غم کے دورے آیا کرتے ہیں)۔

❖ جسمانی علامات:

سینگوں کی طرح سخت اور غیر طبعی ابھار اس دواء کی خصوصیات میں سے ہے۔
سلیشیا کی طرح اس میں بھی خون کی کمی سے تکلیفات زیادہ گرمی اور زیادہ سردی سے بڑھتی ہیں۔
عموماً قبض اور سخت مشکل سے ہونے والا پاخانہ۔ کبھی قبض کبھی دست کا رجحان بھی ہوا کرتا ہے۔ دماغی کمزوری۔ جس طرف سونا، وہ طرف ہی سن ہو جانا۔ پاؤں ٹھنڈے اور ہاتھ گرم۔ معدہ کی تکلیفات کے ساتھ تھائی رائیڈ یا گھٹیا۔ صبح کے وقت منہ کا ذائقہ خراب۔ نزلہ کے وقت دائیں جانب سے ناک بند ہونا۔ بالوں کا گرنا۔ معدہ کمزور اور بہت جلد خراب ہو جائے۔ بلغمی بواسیر۔ نکسیر۔ جلن۔ خشکی۔ خارش۔ پاؤں کے تلوں کا بہت حساس ہونا اور اینٹوں پر چلتے وقت درد کریں (کونیم، میڈورینم)۔ دریا میں نہانے، سردی لگنے، شدید دھوپ لگنے، شراب پینے، بدہضمی، کھٹی اشیاء کھانے، میووں کے کھانے، اور ابھار دب جانے سے درد سر ہونا۔ کھانسی جو زیادہ گرمی اور زیادہ سردی سے زیادہ ہو جائے۔ غذا کی نالی میں جلن اور تیزابیت (نکس، برائی اونیا، پلساٹیلا، فلورک ایسڈ، سنگونیریا)۔

❖ استعمال:

رد عمل میں کمزوری نہ ہونے اور دماغی صفات کی غلبہ کی وجہ سے 1M پوٹینسی استعمال کرنا زیادہ بہتر ہوگا۔ ایک ایک ماہ کے فاصلہ سے ایک ایک خوراک دیں، کل 4 خوراکیں کافی ہوں گیں۔ ہاں 200 پوٹینسی کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ اس طرح کہ دس دس دن کے فاصلہ کے ساتھ ایک ایک خوراک، کل دس خوراکیں کافی ہوں گیں۔ یہ بریٹاکارب، نیٹرم میور، گریفائٹس اور کلکیریا کارب کے قریب تر دواء ہے۔ یہ مضمون میں نے ایک اپنے کامیاب کیس، ایک انٹم کروڈم مریضہ، کاشی رام انسائیکلوپیڈیا، نیش لیڈر، ایلین، جارج وتھالکس، اور کینٹ سے لئے کر لکھا گیا ہے۔ یہ ایک منفرد اور یونیک طرز پر ہے۔

12۔ بریٹاکارب مزاج شخصیت کا تعارف

(Baryta Carbonica)

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔
یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔
استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

❖ دماغی علامات:

بے حد بدگمان (اس امر کا شدید بہت زیادہ وہم کہ دوسرے میرے بارے غلط سوچ رہے ہیں یا نکتہ چینی کر رہے ہیں) اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔

بچوں جیسی باتیں کرنے والا، بچوں جیسا رویہ اختیار کرنا اور اپنی عمر سے کم عقل۔بے حد بچپنہ پن (بوڑھے آدمی کا گڑیا سے کھیلنا، اور بوڑھی عورت کا چٹیا باندھنا وغیرہ بچوں جیسی حرکات کرنا، بچوں کی طرح بات بات بے موقع ہانس دینا، بچوں جیسی چیزیں کھانا پسند کرنا جیسا کہ چاکلیٹ) اس علامت کی مدد سے اب جدید کیس حل ہو رہے ہیں۔

عقل کا لیول عمر سے کم ہونا (یہ دس سال ان کی عقل پیچھے ہوتی ہے، اور یہ 40 سال کی عمر میں 30 سال کی عمر کے لوگوں کی طرح سوچتے اور فیصلہ کرتے ہیں)۔

عموماً سر جھکا کر بات کرنا، اس علامت کی مدد سے 3 کیس حل ہوئے، یہ اس دواء کی انتہائی قیمتی علامت ہے۔

دماغی وجسمانی بے حد کمزوری (پڑھنا، لکھنا، بولنا، چلنا، سمجھنا، اور سمجھداری کی باتوں کو جاننا دیر سے سیکھنے والا، وہ لڑکا اور لڑکی جو 18 سال کی عمر میں 8 سال جیسے بچوں کی طرح حرکات کرے اور باتیں کریں، نیز محتاط نہ ہو)۔

کاروباری سوچ کے مالک (برائی اونیا، گریفائٹس، سلیشیا، پلاٹینا، آرسینک البم، فلورک ایسڈ، تھوجا، نائٹرک ایسڈ، اوپیم)۔

غمگینی اور غمگین مزاج، 22 سال سے غمگین ہو گیا ہو. کبھی رشتہ داروں کی بات سے، کبھی سوچتے سوچتے ویسے غمگین ہو جانا. مگر زیادہ خوش رہنے کی کوشش کرتا ہوں۔ دوسروں کی تکلیف یا غمگین ڈراموں سے رونا آنا۔ کبھی کبھی سرد آہیں بھرنے کی عادت۔ اس لئے نیٹرم میور اس کی بہترین معاون ہے۔ اس کا غم نیٹرم میور سے ہی ختم ہوتا ہے۔

ہنس مکھ۔ کہ جب بھی کسی سے ملے گا مسکرا کر ملے گا (رسٹاکس، سٹافی)

بہت زیادہ خیالی پلاؤ بنانے کی عادت مذھبی۔ (ارجنٹم، سلفیورک ایسڈ، سٹرامیونیم، سٹافی وغیرہ)

انتہائی شرمیلا (یہ شرمیلا پن بڑی عمر میں بھی نہیں جاتا)۔ لوگوں کا سامنہ کرنے سے ڈر، مگر جب ایک بار کسی سے بات ہو جائے تو پھر دوبارا اس سے بات کرنے میں شرم نہیں ہوتی (سٹافی)۔ اجنبیوں سے ڈر اور اپنی فیملی تک ہی محدود رہنے کی وجہ سے زیادہ دوست نہ بنانا۔ اپنی بے عزتی کے ڈر سے دوسروں سے بات کرنے سے نفرت۔ کسی مصیبت کے آنے کا ڈر۔

خنازیری مزاج۔ سورک مزاج۔ سادہ مزاج۔ صفراوی مزاج۔ ہمدردی زیادہ کرنے کی خواہش۔ کچھ کچھ صفائی پسند۔ ضدی۔ بزدل۔ باتونی۔ جلد باز اور بے صبر (بہت ہی جلد شفاء حاصل کرنا چاہے)، اس وجہ سے معالج کے لئے بہت پریشانی کا سبب بنتا ہے۔ غیر مستقل مزاج، یہ ایک ماہ سے زیادہ کم ہی علاج کرواتے ہیں۔ حساس۔ شہوانی خیالات کی کثرت اور رات ۲ سے ۵ بجے نفس میں تناؤ۔ چڑچڑا پن۔ ناعاقبت اندیش۔ قوت فیصلہ کی کمی۔ اپنے اور دوسروں پر اعتماد کی کمی۔ اپنی کمی عقل کو پورا کرنے کے لئے زیادہ پڑھنا۔ کسی کام پر توجہ نہ دے سکنا۔ یہ بائیں جانب سوتا ہے۔ تنہائی پسند۔ جذباتی۔ اپنے محافظ اور جان بچانے والے کے کھو جانے کا ڈر۔ زیادہ دوست نہ بنانا۔ دوسروں کے اچھے اور برے ہونے کے بارے جلد درست رائے قائم کرنے والا۔ دوسروں کی مدد پر انحصار کرنے والا۔ وہمی (فرضی اور قیاسی فکر و شکایات کا ہونا)۔ تنہائی پسند۔ روشنی پسند۔ غصہ بہت زیادہ آنا۔

شدید کمزور حافظہ، اور زیادہ دیر تک چیزوں کو ذہن میں نہ رکھ سکنا (اناکارڈیم، کیوپرم، پلاٹینا)۔

❖ خواہش و نفرت:

نمک معمول سے زیادہ کھانے والا (نیٹرم میور)۔ میٹھا زردہ پسند ۔ کبھی نمک زیادہ پسند بس نمک کھاتا جاؤ اور کبھی میٹھا بہت پسند۔ یہ بریٹا کارب میں عجیب علامت ہے۔ان دو متضاد علامتوں کا وجود بھی کلیدی علامت ہے۔

بھوک زیادہ لگنا، ہاضمہ کا ناقص ہونا، اور کبھی بھوک کا ختم ہو جانا۔
کھانے کے بعد تکلیفات (گیس، درد شکم، تیزابیت، کمزوری، سختی، اور تناؤ وغیرہ) کا بڑھنا۔اکثر اس مزاج کے مریض ان ہی امراض معدہ کے لئے آتے ہیں۔
آلو اور دودھ سے گیس کی وجہ سے پرہیز کرنے والا۔ (الومینا)
کھانے میں گرم گرم چیز کھانا پسند ہوتی ہیں، اور ٹھنڈی چیز سے نفرت ہے۔پیاس کی کمی، مگر وہ پانی پیتا رہتا ہے۔
چاول کے بعد پیاس شدت کی لگتی ہے ۔ ایسا لگتا ہے کہ منہ خشک ہو گیا ہے۔
کولڈرن پینے سے گرانی اور بے چینی ۔
مرچ بالکل نہیں کھاتے ۔ اس سے چھالے اور جلن منہ میں ہوتی ہے۔
بینگن سے دال چنا سے نفرت۔
کبھی ایک چیز اور کبھی اس کی مخالف چیز پسند ہونا یا اس کا وجود ہونا۔ کبھی بھوک زیادہ لگنا اور کبھی کم لگنا۔

❖ علامات عامہ:

بائیں جانب، زیادہ تر تکلیفات بائیں جانب خصوصا بائیں بازو کا درد۔ بائیں جانب کے فالج کا رجحان۔
سرد مزاج اور سردی سے انتہائی ذکی الحس ہونا (اکثر تکلیفات ہمیشہ سردی سے ہی بڑھتی ہیں، سردی زیادہ لگنے کی وجہ سے سردی سے نفرت اور گرمی کم لگنے کی وجہ سے گرمی سے پیار۔
مگر سر کا معاملہ عام حالت کے مخالف ہے اس طرح کہ : کھلی ہوا میں درد سر گھٹتا ہے اور گرمی سے بڑھتا ہے۔خون کی کمی کی وجہ سے شدید گرمی اور شدید سردی کو برداشت نہ کرنا۔
صبح کے وقت چھینکیں (کلکیریا کارب، سلیشیا، نیٹرم سلف، ہیپر سلف، نیٹرم میور، آرسینک، سباڈیلا، بہت جلد زکام لگنا)
آرام پسند۔زیادہ دیر کھڑا ہونا مشکل ہوتا ہے۔آرام سے بہتر محسوس ہوتا ہے۔
کھلی ہوا میں تکلیفات کا بڑھنا۔
سوچنے سے تکلیفات کا بڑھنا۔
درد والی جگہ لیٹنے اور ماؤف حصہ کو دھونے سے تکلیفات میں اضافہ۔
پانی پینے سے بہت سی تکلیفات کم ہوتی ہیں جیسا کہ گردوں کا درد، حلق کی خراش وغیرہ۔
15 منٹ باتیں کرنے سے درد سر ہوتا ہے۔ اونچی آواز سے تلاوت نہیں کر سکتا

❖ جسمانی ساخت:

عموما چھوٹے قد والے ہوتے ہیں۔ نشوونما میں کمی اور ابتری (اس طرح کہ جسم کا ضرورت سے زیادہ بڑھنا یا کم بڑھنا، کسی عضو کا چھوٹا رہنا، جسم کے کسی عضو کا ضرورت سے زیادہ بڑھنا وغیرہ) (نیٹرم میور، نیٹرم سلف، ایلومینا، ٹیوبر کیولینم، مرک سال، سلیشیا، سلفر)۔

موٹاپے کا رجحان (زیادہ تر پیٹ بڑھتا ہے) بعض وقت یہ دبلے بھی ہوا کرتے ہیں۔

قبل از وقت بڑھاپا اور چہرے پر جھریاں پڑنا۔ (نیٹرم میور)

❖ جسمانی علامات:

بچپن سے دائمی قبض۔ سدے دار پاخانہ مشکل سے خارج ہو۔ پاخانہ سخت۔ نامکمل طور پر نہ خارج ہونے والا۔ شدید قبض اور دوسرے دن پاخانہ آنا۔ بدبو دار اور سیاہ پاخانہ۔

ٹانسلز کا رجحان (جو ذرا سی سردی لگنے یا موسم کی تبدیلی سے ہو جایا کریں، ٹانسلز کا سرخ ہونا، سخت ہونا، سوج جائیں، پکنا، حلق میں اینٹھن اور حلق میں چوٹ کا سا درد حتی کہ بعض وقت اپریشن سے ان کو نکلوانا بھی پڑتا ہے، مگر بریٹاکارب یا مزاج کے مطابق دواء دینے سے اپریشن کی بالکل نوبت نہیں آتی ہے، سینہ کے نزلہ کی وجہ سے حلق کا خراب ہونا)۔ تھائی رائیڈ گلینڈ۔

بائیں بازو کا درد جو مسلسل اور زیادہ ہو (کلکیریا کارب، فلورک ایسڈ، کونیم، تھوجا، نائٹرک ایسڈ، رسٹاکس)۔

غذا کی نالی میں جلن اور تیزابیت۔ گیس۔ کولسٹرول۔ یورک ایسڈ، فیٹ لیور۔ پنجوں اور تلووں میں دکھن (میڈورینم، انٹم کروڈم)۔

ہر وقت پیشاب آنے کا احساس۔ پیشاب اور پاخانہ کے وقت بواسیری مسوں کی تکلیف ہونا۔ پروسٹیٹ گلینڈ پھول جائیں۔

گرمیوں میں دونوں گردوں میں درد ہو جاتا ہے. یہ پانی سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

صبح کے وقت جسم میں تپش کا احساس۔

آتشک (نفس پر کھرنڈ اور دانے بننا)۔ سوزاک پیشاب کی نالی میں درد اور مواد آنا۔

بائیں جانب کا فالج۔ بائیں بازو کا فالج۔ زبان کا فالج۔ سکتہ کا رجحان۔ منہ کا لقوہ۔ بائیں آنکھ میں ناخونہ، دونوں آنکھوں میں خارش اور پانی آنا۔

قوت سماعت میں کمی۔ سوتے ہوئے وائبریزن اور کانپنا. گھٹنوں کے اوپر درد .

ہڈیاں کڑکنا .

زور سے بات کرنے میں کھانسی۔ حلق میں کسی چیز کے اٹکنے کا احساس۔ لمبی زیادہ نیند۔ دائیں جانب سونا ناممکن ہوتا ہے۔

مسلسل تھکاوٹ، خون اور حرارت غریزی کی کمی۔ اسی لئے نہ زیادہ سردی برداشت ہوتی ہے اور نہ ہی گرم بلکہ متعدل موسم پسند ہوتا ہے (سلیشیا)۔

اعضاء تناسل مردانہ وزنانہ کا چھوٹے رہنا۔ ذکاوت حس ہے. صرف خیال آنے سے تناؤ ہو جاتا ہے .

ایگزیما۔ گنج پن۔ پاؤں کے پسینہ دب جانے سے سمجھ بوجھ میں کمی کا ہونا، اور حلق کی تکلیفات کا پیدا ہونا۔ پھیپھڑوں کے لقوہ کی وجہ سے بذریعہ تھوک بلغم کو باہر نکالنا مشکل ہو جائے۔ وجع المفاصل جو معمولی سی سردی اور تبدیلی موسم سے زیادہ ہو جائے۔ پیروں کی بے حسی اور لقوہ کی سی کمزوری۔ بار بار درد شکم کے دورے۔ اعصاب میں کھنچاؤ۔ حیض کی کمی۔ منہ میں چھالے اور تھوک زیادہ بننا۔ قریب کی نظر کمزور۔ بچپن میں ہر وقت ناک بہتے رہنا۔

❖ استعمال:

یہ دواء جسم میں دیر تک اور گہرائی میں کام کرتی ہے مگر اس کی دائرہ اثر زیادہ وسیع نہیں ہے۔ اس کو جلد دہرانہ نہیں چاہئے۔ یہ دواء ہر عمر کے انسان کے لئے مفید ہے بشرط کہ دواء کی کلیدی منفرد علامات مریض میں موجود ہوں، مگر اس دواء کی زیادہ تر بچپن اور بوڑھاپے کے وقت ضرورت پڑھی ہے۔ بعض مریضوں کے لئے 200 بعض کے لئے 1M کافی ہوا کرتی ہے۔ استعمال کا طریقہ کار پہلے بتایا جا چکا ہے۔

نیٹرم میور بریٹاکارب کی بہترین معاون دواء ہے۔ دونوں میں حلق کی امراض، نمک کی خواہش اور غمگینی ہے۔ اگرچہ ان دونوں کا میازم علیحدہ علیحدہ ہے۔ نیٹرم میور دواء بریٹاکارب کو بہت نفع دیتی ہے۔

اسلم ساہیوال۔بریٹاکارب مزاج کا مکمل کیس

❖ اس کی بیان کردہ علامات:

عمر46، تھاوٹ زیادہ ہوجاتی ہے۔7 سال سے ۔ تھارئیڈ گلینڈ 2015 سے۔ گلے پر خراش۔ پانی سے وہ ختم ہوجاتی ہے ۔منہ میں چھالے بننااور تھوک زیادہ بنتی ہے ۔اپنی بات کو مکمل طریقہ سے سمجھا نہ سکنا ۔معدہ میں تیزابیت اور گیس۔20 سال سے ۔ کبھی پیٹ بہت پھول جاتا ہے اور کبھی ساتھ لگ جاتا ہے ۔سرعت انزال اور بعد میں تھکاوٹ بہت زیادہ ۔بدگمانے کا شدید وہم۔ جیسا کہ لوگ میرے بارے میں غلط سوچ رہے ہیں ۔چاول کے بعد پیاس شدت کی لگتی ہے۔ایسا لگتا ہے کہ منہ خشک ہوگیا ہے ۔کولڈرن پینے سے گرانی اور بے چینی ۔کولسٹرول زیادہ تھا۔ایک سال سے ۔کندھوں پر بوجھ محسوس ۔

❖ میری کیس ٹیکنگ سے حاصل شدہ علامات:

سرد آہیں بھرنے کی عادت ۔سوتے ہوئے وائبریزن اور کانپنا۔ گھٹنوں کے اوپر درد ۔ہڈیاں کڑکنا ۔ذکاوت حس ہے۔ صرف خیال آنے سے تناؤ ہوجاتا ہے ۔ضدی ۔بزدلی ۔پانی سے ڈر ۔بہت زیادہ خیالی پلاؤ بنانے کی عادت ۔حساس ۔شہوانی خیالات ۔رات 2 سے 5 بجے تک نفس تناؤ میں رہتا ہے ۔تنہائی پسند ۔روشنی پسند ۔رات کو کم نظر آتا ہے ۔دوسروں کی تکلیف یا غمگین ڈرامے سے رونا آنا ۔غصہ زیادہ آتا ہے۔ بہت زیادہ ۔

22 سال سے غمگین ہوگیا ہو۔ کبھی رشتہ داروں کی بات سے، کبھی سوچتے سوچتے ویسے غمگین ہوجانا۔ مگر زیادہ خوش رہنے کی کوشش کرتا ہوں ۔

خاموش طبع ۔ہمدردی زیادہ کرنے کی خواہش ۔لوگوں کا سامنہ کرنے سے ڈر لگتا ہے ۔صفائی پسند ۔بند انسان ۔سرنیچا کرکے باتین کرنے کی عادت ۔جب نماز سے سجدے میں جاتا ہوں تو چکر آتے ہیں ۔درد سر دائیں طرف پر کبھی کبھی۔اب ختم ہے۔اب ہلکا ہلکا درد مسلسل ہے۔گدی میں درد بھی ہوتا ہے۔غصہ تھاوٹ اور غصہ سے ہوتا ہے ۔ تیز خوشبو سے ناقابل برداشت درد سر ۔قریب کی نظر کمزوری ۔قوت سماعت کچھ کم ہے ۔

بچپن میں ہروقت ناک بہتی رہتی تھی۔اب نہیں ۔

مرچ بالکل نہیں کھاتے۔اس سے چھالے اور جلن منہ میں ہوتی ہے ۔

آئسکریم اور چاکلیٹ زیادہ پسند ہے ۔بھوک ٹھیک ہے ۔پیاس کم ہے۔زیادہ پانی نہیں پیا جاتا ۔

بینگن سے دال چنا سے نفر تمیٹھا زردہ پسند ۔بھوک کبھی کم کبھی زیادہ ۔کبھی نمک زیادہ پسند بس نمک کھاتا جاؤں اور کبھی میٹھا بہت پسند ۔گرمیوں میں دونوں گردوں میں درد ہوجاتا ہے۔یہ پانی سے ٹھیک ہوجاتا ہے ۔

سوزاک۔۔۔20 سال سے زیادہ۔پیشاب کی نالی میں جلن۔پہلے پیپ بھی نکلتی تھی اور خارش بھی بہت زیادہ ہوجاتی تھی ۔بائیں کندھے میں مسلسل درد ہے۔ یہ زیادہ بھی ہے۔5 سال سے ۔صبح کے وقت ایسا لگتا ہے جیسے جسم تپ رہا ہے۔ بچپن میں ٹائیفائید زیادہ ہوا ہے۔یہ ہر سال میں ہوا ہے ۔بہت زیادہ سردی بہت زیادہ گرمی برداشت نہیں ہوتی۔ کندھوں میں درد ہوتا ہے۔ معتدل موسم پسند ہے۔حرارت غریزی کی کمی ہے ۔

آرام سے بہتر محسوس ہوتا ہے ۔زیادہ تکلیفات بائیں جانب ۔

زیادہ تر دائیں طرف سونا اور جیسے سوناویسے اٹھنا۔12 سال سے ۔

15 منٹ باتیں کرنے سے درد سر ہوتا ہے۔اونچی آواز سے تلاوت نہیں کرسکتا۔28 سالوں سے۔

13۔الومینامزاج شخصیت کا تعارف

Alumina

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں،اگراس کامزاج پیلیڈیم ہو،تواس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا ٹیگرامزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

خیالات اور علامات میں الجھن۔

آلو کا شیدائی یا آلو سے شدید نفرت۔چہرہ آلو نما ہوتا۔اس دواء کا آلو کے ساتھ گہرا تعلق ہے،اول زندگی میں آلو بہت پسند ہوتے ہیں بعد میں شدید نفرت ہونے لگتی ہے،اس علامت کی مدد سے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہین۔آلو جیسا گول جسم اور نین نکش۔موٹاپے کا رجحان۔

ہاتھ کے ساتھ پاخانہ نکالنا،کچھ کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوئے ہیں۔

حرارت غریزی کی کمی۔ادویہ کا اثر جلد قبول کرنے والا۔

دائیں جانب۔سرد مزاج۔خنازیری مزاج۔کم ہمت۔غمگین۔ضدی۔خاموش طبع۔تنہائی پسند۔کاہلی اور سستی۔منافق۔مزاقیہ۔سست۔
گوشت سے نفرت۔ناقابل ہضم چیزیں کھانے کی خواہش۔زرد زبان اور یرقان کا رجحان۔موٹاپے کا رجحان۔پلپلا جسم۔دائمی گیس کا مریض۔

14۔چیلیڈونیم مزاج شخصیت کا تعارف

Chelidonium majus

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں،اگراس کامزاج پیلیڈیم ہو،تواس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا ٹیگرامزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

چیلڈونیم مزاج انسان کی پہچان کا صابری فارمولہ: کمر کمر کے آخری موروں، دائیں کندے، بائیں گردے اور بائیں گھٹنے میں درد کا رجحان، ان سب علامات کے ساتھ ہیپاٹٹس بی کا ہونا،اس دواء کی کلیدی علامت ہے،اس سے رہنمائی حاصل کرکے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ساتھ مریض باتونی

بھی ہے۔ باتونی۔ یہ عادت کہ لوگ میرے پاس بیٹھے رہیں اور میری باتیں سنتے رہیں۔ ہوائی قلعے بنانے والا۔ زبان اور چہرہ زرد۔ زبان پر پیلی موٹی گندی تہہ کا ہونا۔ اندرونی سردی اور بیرونی گرمی کا احساس۔ نمکین چیزیں اور چٹ پٹی چیزوں کو کھانے کی زبردست خواہش۔

زردیر قان کا رجحان۔ پیلے یرقان کے بہت زیادہ مریض اس دواء سے شفایاب ہوئے ہیں۔ جن لوگوں کا مزاج ہی چیلیڈونیم ہوتا ہے ان سب میں یرقان کے مردہ سیل یازندہ سیل ضروری ہوتے ہیں۔ یہ سیل صرف ہومیوڈواء چیلیڈونیم سے ختم ہوتے ہیں۔ ایلوپیتھک دواء ان سیل کو ختم نہیں کرسکتی ہے۔ چیلیڈونیم پیلے یرقان کی سب سے بڑی دواء چیلیڈونیم ہے۔ تمام ایلوپیتھک جس کو ہیپاٹائٹس بی کہتے ہیں اس کی دواء چیلیڈونیم ہے۔

لمبا قد اور موٹے نین نکش۔ اس مزاج کے لوگوں چہرا یاد ہوچکا ہے چہرے سے بھی بہت مرتبہ رہنمائی ملی ہے۔

صبح کے وقت تکلیفات کا بڑھنا اور شدید تھکاوٹ کا احساس۔

دائیں جانب۔ سردمزاج۔ کام پسند۔ صفراوی مزاج۔ خنازیری مزاج۔ تیز طراز۔ بے حد حریص۔ بدمزاج (کونیم کی طرح)۔ چڑچڑا۔ صحت کے بارے بہت تشویش اور معمولی سی چوٹ بھی فکر میں مبتلا کردے۔ چھونے سے ذکی الحس۔ کم عقل اور بچپنا پن، بس اس بات کی خواہش کہ میں باتین کرتا رہوں اور دوسرے سنتے رہیں۔۔ مستقل مزاج۔ بڑے منہ والا، موٹے موٹے نین نکش والا، بعض اوقات بہت چھوٹا سا بھی منہ ہوتا ہے۔

عضلات میں کھنچاؤ۔ شدید قبض، بعض اوراوقات اس قبض سے دردسر بھی ہوتا ہے۔ دائمی قبض، سینے میں تیزابیت، یورک ایسڈ اور کولیسٹرول کا رجحان۔ درد جگر، ٹی بی، بواسیر، صبح کے وقت منہ کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔

نمکین چیزیں کھانا زیادہ پسند کرنا، میٹھی اشیاء کم کھاتے ہیں۔

اندر سے جسم ٹھنڈا اور باہر سے گرم محسوس ہونا، اس کو مریض بخار کی سی کیفیت بتاتا ہے۔

آنکھوں میں گرمی خشکی زرد کا شدید رجحان۔ پاخانہ عموماً انتہائی زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ پسینہ کے رنگ سے کپڑے زرد ہوجانا۔

چیلیڈونیم مزاج لوگوں کو عموماً مگنیشیا فاس اور ہیپر سلف بخار ہوتا ہے۔

چیلیڈونیم کی 30 پوٹینسی نہ دیں۔ کم از کم 200 پوٹینسی دیں۔

15۔ اورم میٹ مزاج شخصیت کا تعارف

Aurum metallicum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا تیگرامزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

بائیں جانب۔ سردمزاج۔ کام پسند۔ ناامید اور مایوس کا غلبہ۔

خودکشی کرنے کی زبردست خوائش۔

گوشت سے نفرت۔ بھوک اور پیاس کی زیادتی۔

خنازیری مزاج۔ دبلا پتلا۔

تمام تکلیفات کا رات سونے کے وقت بڑھنا۔

مغرب سے فجر تک تکلیفات کا بڑھنا۔

زیادہ تر تکلیفات کا تعلق جگر کے ساتھ ہے۔

15۔ہائیڈراسٹس مزاج شخصیت کا تعارف

Hydrastis canadensis

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

ناک کھجلانے کی عادت۔

موت کا یقین اور موت کی خواہش۔

بائیں جانب۔ گرم مزاج۔ آرام پسند۔ صفراوی مزاج۔ موٹاپے کا رجحان۔ زندگی سے سیری۔ اسی وجہ سے ان کو کینسر بھی ہو جایا کرتا ہے۔ کمزور حافظہ۔ پست ہمت۔ سست۔

شدید قبض۔ قبض کی وجہ سے درد سر۔ بھوک اور پیاس کا نہ ہونا۔ کھانے کے بعد تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ زبان اور چہرہ زرد۔ جگر کے امراض کا رجحان۔ نزلاوی کیفیات بہت زیادہ ہوتی ہے۔ زرد رطوبات۔ منہ سے سفید لچھے دار اور تار دار رطوبات کا اخراج ہوا کرتے ہیں (کالی بائیک کی طرح)۔

17۔آئیوڈیم مزاج شخصیت کا تعارف

Idium

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

❖ دماغی علامات

مسلسل اس امر کا احساس کہ میں کچھ بھول رہا ہوں، جیسا کہ بار بار یہ کہنا کہ ڈاکٹر صاحب میں کچھ علامات بھول رہا ہوں۔

۔ہر وقت پریشان۔ اپنے آپ کو ہر وقت مصروف رکھنا چاہے۔ بلاوجہ تشدد کرنے کا جذبہ۔ غمگینی۔ مطلب پرست۔

❖ خواہش و نفرت

دودھ پینے سے درد حلق اور قبض میں نمایاں کمی۔

ہر وقت بھوکا، اس طرح کہ ہر گھنٹے کے بعد کچھ نہ کچھ کھانا پڑے۔

❖ علامات عامہ

دائیں جانب۔ گرم مزاجی، تکلیفات کا گرمی سے بڑھنا۔

❖ جسمانی ساخت

دبلا پتلا، لاغر۔ زرد چہرا اور جسم۔

❖ جسمانی علامات

اس میں حلق کی امراض بہت ملتی ہیں، ایسی فیملی جس میں گلہری (گھیگھا) کا مرض موجود ہو۔

خنازیری مزاج، وہ لوگ جن کا اکثر حلق خراب ہو جاتا ہے۔ گلے کے درد کا رجحان۔

رات کے وقت مسلسل گلے کا درد بڑھتے جانا اور دودھ سے کم ہونا۔

وجع المفاصل۔ دائمی قبض۔

باب: سفلس میازم والے لوگ

18۔ مرک سال مزاج شخصیت کا تعارف

Mercurius solubilis

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا تیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

کچھ ادویہ جو 1 M میں زیادہ اچھا رزلٹ دیتی ہے. وہ یہ ہیں: لیکسس، میڈورینم، ڈروسیرا، رسٹاکس، برائی اونیا، بیلاڈونا، نیٹرم سلف، سلفر، نیٹرم میور، اگنیشیا، ٹیوبر کولینم، سیلینیم، مرک سال، تھوجا، نکس۔

منہ میں تھوک ہونے کے باوجود پیاس زیادہ لگنا اور گوراچٹا چہرا، اس علامت کی مدد سے اکثر کیس حل ہوتے ہیں۔ زیادہ پسینہ آتا ہے۔ منہ میں تھوک یا رال کا ٹپکنا۔ پورے موسم سرما میں پانی کا سانزلہ کا لگنا۔ دانت جلد خراب ہو جانا۔ جسم میں پارہ کی مقدار زیادہ ہونے سے دانت جلد خراب ہوتے ہیں۔

ترغیبوں سے جلد مرغوب اور متاثر ہونے والا۔ جلد باز۔ کوئی بھی حکمت کی بات سن کر بہت زیادہ تعجب کا اظہار کرنے والا اور خوش ہونے والا۔ اپنی اور دوسروں کی کامیابیوں پر حد سے زیادہ خوش ہونے والا۔ اس کی اس کی نظر بد بہت جلد لگ جاتی ہے۔

حریص: بھوک سے زیادہ کھانے والا۔ زیادہ پینے والا۔ میٹھے کا شیدائی۔ قرض لینے کی عادت۔ دھوکہ، جھوٹ اور جھوٹی تعریف کرکے پیسہ حاصل کرنے کی خواہش۔ غصہ میں چیزوں کو توڑنے والا۔ جذباتی۔ لڑاکا۔ تعریف اور خود پسند۔ ہنس مکھ۔ خوبصورت۔ چھوٹا قد والا۔ اس مزاج کے لوگ ہمیشہ گورے چٹے ہوتے ہیں۔ کمپیوٹر کی طرح تیز دماغ والا۔ سادہ لوح اور ایمان دار۔ محنتی۔ گرمی سے نفرت کرنے والا۔ تنہائی پسند۔ جھوٹ سے نفرت۔

آتشک کا رجحان۔ دائمی مستقل گیس کا مریض۔

دائیں جانب۔ سرد مزاج۔

زیادہ تر تکلیفات دائیں جانب۔ دائیں بازو کے درد، اور معدہ کی دائیں جانب گیس کی وجہ سے درد کا رجحان۔ بستر کی گرمی سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔

اس مزاج کے انسانوں کو عموماً بیلاڈونا، ہیپر سلف، کولوسنتھ، اور چائنا بخار ہوتا ہے۔ گنجے پن کا رجحان۔ ٹانسلز کا رجحان (بریٹا کارب)۔ دست کا رجحان۔ شرارتی۔ فرمانبردار۔

19۔ سٹافی سیگیریا مزاج شخصیت کا تعارف

Staphisagria

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

انتہائی شرمیلا، اس علامت سے کچھ کیسوں میں مدد ملی ہے۔ بھوک زیادہ، پیاس زیادہ، پسینہ زیادہ اور منہ میں تھوک زیادہ۔ سیال ٹھنڈی اشیاء کھانے کا عادی۔ خوبصورت۔

پسینہ سے سڑے ہوئے انڈے کی سی بدبو۔ اس علامت کی مدد سے دو کیس حل ہوئے ہیں۔

شہوت پرست (نفسانی خیالات کو سوچنے والا اور اس کے خیالات اکثر نفسانی موضوع پر جمع ہوتے ہیں۔) آلات تناسل اس قدر ذکی الحس کہ کپڑا پہننا مشکل ہو جائے۔ نید کے بعد عضو تناسل میں شدید تناؤ۔ مشت زنی کی ایسی عادت کہ جب ایک بار گندا خیال آجاتا ہے تو مشت زنی سے اپنے آپ کو روکنا ناممکن ہوتا ہے، ایک دو کیسوں میں اس علامت سے بھی رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔ یہ مشت زنی کی عادت ہر سٹافی سگیریا کی زندگی کو تباہ کرتی ہے۔

اپنے اور دوسروں کے کاموں پر تاسف، افسوس اور غمگین ہونے والا کہ وہ ابھی کامل نہیں ہوا یا ابھی ٹھیک نہیں ہوا یا اس میں ابھی کوئی خرابی ہے۔ سٹافی کو ہر کام بالکل پرفکٹ اور بالکل ٹھیک چاہیئے، وہ کسی قسم کی کمی اور زیادتی یا خرابی کو برداشت نہیں کرتا۔ اس صفت کو خوبی بھی کہا جاسکتا ہے اور خامی بھی۔ اس وجہ سے اس کا اپنا کیا ہوا کام باقی عام لوگوں سے زیادہ اچھا ہوتا ہے۔

مرک سال کی طرح منہ میں بہت زیادہ تھوک کے ہونے کے بوجود شدید پیاس، اس علامت سے اکثر رہنمائی حاصل ہوتی ہے۔

انتہائی غصہ ور اور غصہ کے وقت کا پینا، اس علامت سے 3 کیسوں میں رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔ چیزیں بھی توڑتے ہیں۔ غصہ سے چیزیں توڑنے والا اور گھر سے نکل جانے والا۔

بے حد حساس: معمولی سی تردید برداشت نہ کرنے والا، اپنے خلاف معمولی سی بات بھی برداشت نہ ہونا، معمولی سی ہتک عزت برداشت نہ ہونا، ذرا سی بات کو اپنی ہتک عزت سمجھنے والا۔ اسی وجہ سے سٹافی مزاج لوگ ڈپریشن یعنی نیٹرم میور کے دائمی مریض ہوتے ہیں،۔ یہ حساس اور بے حد بے صبرے بھی ہوتے ہیں، تھوڑا سا بھی صبر ان میں نہیں ہوتا۔ ہر کام میں جلد باز۔

بہت زیادہ مزاقیہ پن ہوتا ہے۔ کسی بات یا کام میں سنجیدہ کم ہی ہوتے ہیں۔ مگر ان کو اپنی عزت کی بہت فکر ہوتی ہے۔

غیر مستقل مزاج: ہر 6 ماہ بعد اپنے کام کو بدلنے والا، یہ علامت ایک سٹافی نے خود بیان کی تھی، یہ اس کے غیر مستقل مزاج ہونے پر دلالت کرتی ہے۔۔

میلا کہ زیادہ صاف ستھرا نہیں رہتے، اپنی سستی کی وجہ سے۔

بند مزاج: اپنے دل کی بات اور اپنے غم کسی سے کم ہی شیئر کرتے ہیں۔

محنتی: جس بھی کام کو کرتے ہیں پورے دل، توجہ، شوق اور محنت سے کرتے ہیں۔ اس میں مکمل اس قدر کھو جاتے ہیں کہ کسی دوسرے کام کی طرف توجہ ہی نہیں رہتی ہے۔

مال کا حریص اور اپنا مطلب نکالنے کے لئے جھوٹ ضروری بولتے ہیں۔ حرص دین سے دوری اور آخری کی تباہ کی وجہ بنتی ہے۔

متکبر۔ جذباتی۔۔ چوری کی عادت، خصوصاً بچپن میں۔ پڑھنے اور لکھنے میں ہمیشہ غلطی کرتے ہیں، اس لئے کہ ہمیشہ جلدی میں رہتے ہیں۔

بزدل: جلد ڈر جانا۔ بہت جلد نروس ہو جانے والا اور دوران اختلاف مخبوط الحواس ہو جانے والا۔ یہ ان کے شرمیلے پن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ لڑائی کرنا نہیں جانتے اور نہ ہی مناظرہ کر سکتے ہیں، نہ ہی اچھی تقریر کر سکتے ہیں، نہ ہی امامت کروا سکتے ہیں۔ لوگوں اور نئے کاموں کا سامنا نہ کر سکنا۔

خاموش طبع۔ تنہائی پسند۔ فنکار۔ محقق۔ مطالعہ کا شوقین اور علم دوست۔ مثبت سوچ والا۔ معصوم چہرے والا۔ عورتوں کی طرح نرم جسم والا۔ عموماً بڑے قد کے ہوتے ہیں۔ حکومت پسند (نکس وامیکا)۔ عاشقانہ مزاج۔ موسیقی سے غمگین ہونے والا۔ انصاف پسند۔ دوسروں کے ساتھ ہمدردی کی خواہش۔ سرماپسند۔ سٹافی مرک سے زیادہ سمجھدار ہوتا ہے۔ سٹافی دانشور نہیں ہوتا کہ کسی بات یا کام یا معاملہ کے انجام تک جلد پہنچ جائیں۔ ان کی قوت فیصلہ بھی کمزور ہوتی ہے۔

گہری، لمبی اور شہوانی خوابوں والی نیند۔ رات کی نیند تکلیفات کو کم کرتی ہے۔ دن کی نید کے بعد چڑچڑا پن ہوتا ہے۔

دائیں جانب۔ سرد مزاج۔ آرام پسند۔ دوران جماع سانس کا پھولنا اور جماع کے بعد تکلیفات کا بڑھنا۔

وجع المفاصل اور دائی گیس کا مریض۔ دانتوں کا جلد خراب ہونا۔ غدود کے امراض۔ موٹاپا اس لئے کہ بسیار خوری کی عادت ہوتی ہے اور کلکیریا کارب کی طرح ان کا وزن بھی جلدی سے بڑھتا ہے۔ بواسیر اور قبض کا بھی رجحان ہے۔ مگر عموماً قبض نہیں ہوتی۔ دائی سینہ میں تیزابیت کا مرض۔ اس کی وجہ سے گردے بھی درد کرتے ہیں۔

اس کو عموماً کولوسنتھ، مگنیشیا فاس، جائنا اور سینگونیریا بخار ہوتا ہے۔

جزوی طور پر یہ دواء اپریشن کے بعد اور دانت درد میں اچھا رزلٹ دیتی ہے۔

❖ اہم ترین نوٹ:

اگر کسی کا مرک سال، سٹافی یا سلفلیینم مزاج ہو تو اس پر آرسینکم البم 1M کی اپروونگ کرکے اس کی تمام تر تکلیفات کو ختم کرنا بہت اچھا رہتا ہے۔ یہ نیا اور بفضد طریقہ علاج ہے۔ کرنا یہ ہے کہ مریض پر پہلے تمام ایکوٹ حالتوں کا علاج کر لینا ہے۔ پھر آرسینکم البم 1M کی ایک ہی مرتبہ میں ایک کپ پانی میں 20 قطرہ ڈال کر پلانے ہیں۔ اس طرح مریض میں آرسینکم البم کی تمام علامات ظاہر ہونے لگ جائیں گی۔ ان تینوں کے جسم میں بلغم کم اور خون زیادہ ہونے لگے گا۔ خون کا بہاؤ چہرے کی طرف زیادہ ہو جائے گا۔ ان کی

بھوک، پیاس، اور خواہش نفسانی کم ہو کر ان کا وزن بھی کم ہو جائے گا۔ تھوکنے کی عادت ختم ہو جائے گی۔ چہرہ خوبصورت ہو جائے گا۔ عقل زیادہ ہو جائے گی۔ یہ صفائی پسند ہو جائیں گے۔ بار بار بخار اور زکام لگنے کا رجحان ختم ہو جائے گا۔ سیال ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کرنے لگے گے اور ٹھوس مصالہ دار نمکین چیزیں پسند کرنے لگے گے۔ خاموشی اور تنہائی سے نکل کر، باتونی اور مجلس پسند ہو جائیں گے۔ رشتوں کا احساس کرنا سیکھ جائیں گے۔ صبح کے وقت پیٹ خوب صاف ہوا کرے گا۔ ان کو سردی سے نفرت اور گرمی سے محبت ہو جائے گی، اسے جسم کو طاقت ملے گی۔ مزاج انتہائی خوبصورت معتدل ہو جائے گا۔ بزنس مائینڈ ہو جائے گا۔ ان عظیم فوائد کے ساتھ بہت زیادہ اور بھی فوائد حاصل ہوں گے۔ اس لئے کہ آسینک البم مزاج ان تینوں کے بالکل مخالف مزاج ہے۔ یہ تینوں بلغمی، سفلس مزاج ہیں اور آسینکم البم خشک، خونی، سائیکو مزاج ہے۔ اس طرح یہ علاج بالضد ہو جائے گا۔ الحمدللہ، یہ میں نے اپنی ذات کے لئے دریافت کیا ہے۔ اس سے مجھے بہت فائدہ ہوا ہے، جو بیان تحریر سے باہر ہے۔ میں نے اس کے لئے 8 سال دعا مانگی ہے۔ اب اللہ تعالی نے اپنے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم کے صدقے قبول کی ہے۔ اس سے معلوم ہو کہ انسان اپنا مزاج بدل سکتا ہے۔ جو اج پسند کو، وہ ویسا بن سکتا ہے۔ مگر اس کے لئے ہومیو پیتھک اور نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کا مکمل علم ہونا ضروری ہے۔

20۔ سفیلینم مزاج شخصیت کا تعارف

Syphilinum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا ٹیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

تھوکنے کی عادت (سٹافی، مرک)۔

شفاء سے مایوسی (یہ علاج کم ہی کرواتا ہے)۔ (میڈورینم، سورائنم)

میٹھے کا شیدائی۔

موٹاپا کا رجحان۔

ہر وقت ہاتھ دھونے اور دوسروں پر تھوکنے کی عادت (کونیم)۔

آتشک کا وجود۔

سامنے اوپر والے دانتوں کا جلد خراب ہونا۔

مغرب سے فجر تک تکلیفات کا بڑھنا۔

ہیرو: خوبصورت چہرے اور بالوں والا، ان کے بالوں کا انداز بہت خوبصورت ہوتا ہے۔

لڑاکا۔ جلد باز۔ سمجھدار۔ زیادہ کھانے پینے والا۔ پریشانی اور دبے غم کی وجہ سے درد سر (نیٹرم میور)۔ بڑے گوشت سے تکلیفات کا بڑھنا، جیساکہ درد دانت اور پیٹ کا درد۔ یہ مرک سال اور سٹافی سے زیادہ سمجھدار ہوتا ہے۔ عاشقانہ مزاج۔

یہ درمیانے اور بڑے قد کے ہوتے ہیں۔

دائیں جانب۔ سرد مزاج۔

مرطوبیت سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔

ناخنوں کا خراب اور چھوٹا ہونا۔

اس دواء کا ابھی تک کوئی مریض علاج کے لئے نہیں آیا۔ مگر میں نے اس کے مریض دیکھے ہیں۔ سب سے زیادہ سٹافی ہوتے ہیں، ان سے کم سفلینم ہوتے ہیں، ان سے کم مرک سال انسان ہوتے ہیں۔

21۔ہائیوسائمس مزاج شخصیت کا تعارف

Hyoscyamus niger

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی کتب میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

یہ دواء ہر عمر کے انسان کے لئے مفید ہے اگر اس کی علامات موجود ہوں۔ ہر بیماری کے لئے مفید ہے اگر اس کی دماغی علامات موجود ہوں۔

❖ دماغی علامات:

بے شرم اور بے حیاء بے شرموں جیسی باتیں کرنے والا۔ 6 ماہ کا بچہ جو اپنی شرم گاہ کو ہاتھ سے بار بار ملے۔

بہت زیادہ شہوت پرست (عضو خاص کو بار بار بلاوجہ ہاتھ لگانے کی عادت، بستر میں کپڑے اتارنے کی عادت، کثرت جماع کا عادی)۔

بے ہودہ خیالات کی کثرت اور بے وقوفانہ باتیں، ہر بات پر ہنسنے کی عادت۔ بے حد مزاقیہ۔ دوسروں کا مزاق اڑانے کی عادت۔ بے حد شرارتی بچہ۔ دوسروں کا مذاق اڑانے کی عادت۔

حد سے زیادہ تیزی اور بے چینی، جس سے مریض بہت زیادہ پریشان ہو۔

ظالم بے رحم اور بے وفاء: ظلم سے نفرت کرنے والا اور ظالم و مظلوم دونوں کی مخالفت کرنے والا، بے رحم (زیادہ طلاقیں دینے والا، اور زیادہ شادیاں کرنے والا)۔ بے وفاء، اکثر بیوی کو طلاق دیتے ہیں اور زیادہ شادیاں کرتے ہیں۔
ناکام عشق سے پیدا شدہ اثرات بد والے اور مایوس کن محبت۔

انتہائی باتونی۔ غصہ ور۔ حاسد۔ متکبر۔ متشدد۔ سخت مزاج اور سخت جسم۔ شکی (ہر وقت زہر دئے جانے کا خوف، یہ خیال کرے کہ مجھے دیکھا جا رہا ہے۔ کام پسند۔ محنتی۔ بہت زیادہ ہوائی قلعے بنانے والا۔ علالت یادِ وطن کا رجحان۔ چھونے سے ذکی الحس۔ پانی سے ڈر لگنا۔

❖ خواہش و نفرت:

❖ علامات عامہ:

بائیں جانب۔ سرد مزاج۔
پانی پینے سے ہذیان میں کمی۔

❖ جسمانی ساخت:

سخت جسم والا۔ عموماً دبلے ہوتے ہیں کبھی موٹے بھی ہوتے ہیں۔

❖ جسمانی علامات:

شدید محنت کی وجہ سے دماغی، اور جسمانی کمزوری کا بڑھتے جانا۔ اعصابی کمزوری یعنی کندھوں کا درد کرنا۔ (نیٹرم میور)
شہد کی مکھی، امرود، اور دولت کے اکثر خواب آتے ہیں۔
ایسا ہذیان جو پانی پینے سے ختم ہو جائے۔
خوشبو سے چکر، درد سر اور الرجی۔
بہت زیادہ مسوڑے پھولنا۔ (ہیپر سلف)
کھانسی کا چت لیٹنے سے زیادہ ہونا اور بیٹھنے سے کم ہونا۔ جسم میں تشنج اور کھنچاؤ (جس کے ہر عضلہ میں تشنج سر سے پاوں کے ہر انگوٹھے تک)۔ دن کو غنودگی۔ بواسیر، دمہ، کھانسی، ٹی بی، تیزابیت، اور نامردگی کا رجحان۔ پسینہ سے کھٹی بو۔ درد شکم کے دورے (ایپس، سٹانم میٹ، کالی کارب)۔ ڈر سے پیدا شدہ تشنج۔ قریب النظری۔ شہوانی پاگل پن (عاشقانہ باتین کرے اور گانے گائے)۔ اعصابی کمزوری اور کندھوں کا درد کرنا۔

❖ استعمال:

اس دواء کو ہائی پوٹینسی میں استعمال کرنا چاہئے۔ وہ 1M اور اوپر والی طاقتیں ہیں۔ ایک ماہ کے فاصلہ سے ون ام کی چار ڈوزیں دیں۔

22۔ پلاٹینم مٹیلیکم مزاج شخصیت کا تعارف

)Platinum Metallicum(

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

بے حد مغرور اور انا پرست (خود کو بڑا خیال کرتا ہے اور دوسروں کو ہیچ اور کمتر سمجھتا ہے)۔ بے حد مغرور اور انا پرست . ہر بات اور کام میں غرور حتی کہ اس بات پر غرور کہ میں دن میں ۴، ۴ بار مشت زنی کرتا رہا ہوں، بے حد مغروری کی صفت کی مدد سے اس دواء کے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔ چیزیں اپنے قد سے چھوٹی دیکھائی دینا۔

نکتہ چیں (دوسروں کی ہر نقل وحرکت کو نوٹ کرکے اس میں غلطیاں نکالنے والا۔)۔

شہوت پرست (ایک دن میں چار بار مشت زنی کرنے والا اور زیادہ بار مشت زنی کرکے اس پر فخر کرنے والا)۔ تعجب کی بات یہ ہے کہ اسے اس بات پر غرور ہوتا ہے کہ اس نے ایک دن میں چار چار بار مشت زنی کی ہے۔ لاحول ولا قوۃ الا باللہ۔

دماغی علامات کا جسمانی علامات سے ادل بدل کرآنا۔ (مثلاً جسمانی تکلیفات کے رفع ہو جانے سے بعد دماغی تکلیفات شروع ہو جانا، دماغی تکلیفات کے رفع ہو جانے کے بعد جسمانی تکلیفات شروع ہو جانا)۔

منافق اور مگرمچھ کے آنسو (جھوٹا رونا رونے والے)۔

خود نمائی (دوسروں کو اپنی طرف متوجہ کرنے کے لئے مختلف حرکات کرنے والا)۔ شوخی مارنے والا۔

سخت مزاج اور سخت چہرے والا: اپنے پیاروں کو قتل کرنے کا جذبہ جیسا اپنا بچہ اور شوہر۔ جب کسی پر غصہ آتا ہے تو دل کرتا ہے کہ اسے مار ہی ڈالوں یعنی بے انتہائی غصہ۔

پل میں تولہ پل میں ماشہ (ایک پل میں غمگین اور دوسرے پل میں ہنسنے والا)۔

فحش گفتگو کرنے والے اور بے شرم۔ قبل از وقت بلوغت اور مشت زنی کی عادت۔ اغلام بازی اور زنا کی عادت (میڈورینم، نائیٹریکم ایسڈ)، یہ شرمیلے بالکل نہیں ہوتے، ایسا کرنے سے ان کو شرم بھی نہیں آتی۔ شہوانی جنون (جماع کی حد سے زیادہ خوائش جو دیوانگی تک پہنچ جائے)

چھونے سے ذکی الحس۔ معمولی سی باتیں حد درجہ ہتک امیز معلوم ہوں۔

بائیں جانب۔ سرد مزاج۔ کام پسند۔

بے حیاء۔ طاقتور (اس کی جماع کی خواہش عام لوگ پورا نہیں کر پاتے تو یہ غلط طریقے استعمال کرتا ہے)۔ بد تمیز۔ باتونی۔ سخت مزاج۔ حاسد۔ کینہ ور۔ غصہ ور۔ ڈرپوک۔ موت کا ڈر (آرسینک)۔ کنجوس۔ لالچی۔ زیادہ کھانے والے۔ مطلب پرست۔ بہت تیزی کے ساتھ کھانے والا۔ ولن یعنی بیڈ کردار (ہائیوسائمس، نائٹرک ایسڈ، تھوجا، فلورک ایسڈ کی طرح)۔

آرسینک مزاج اور پلاٹینا مزاج کی دوستی خوب جمتی ہے۔ یہ ہائیوسائمس اور آرسینک کے قریب ہے۔

پلاٹینا مزاج لوگ عموماً بڑی بڑی پوسٹوں پر ہوا کرتے ہیں اور کامیاب ہوتے ہیں (آرسینک، سلیشیا، نائٹرک ایسڈ، ہائیوسائمس، اناکارڈیم، بریٹاکارب، لیکسس، نکس وامیکا)۔

شدید ترین قبض اور گیس۔ شدید قبض کہ ادویہ کے بغیر پاخانہ کا خارج نہ ہونا۔ اس علامت کی تصدیق میں بہت سے پلاٹینا سے کر چکا ہوں۔

جسم میں تشنج اور سختی۔ یہ ہر قد کے ہوتے ہیں، چھوٹے قد، بڑے قد، اور درمیانے قد۔ رینگنے کا احساس، سن ہونے کا احساس، اور سرسراہٹ۔

دبلے پتلے، خوبصورت، سخت چہرے والے۔

کمی اور زیادتی: علامات چھونے سے، دباو سے روزہ رکھنے سے، حیض کے درمیان، آرام کرنے سے، بیٹھنے سے، کھڑے ہونے سے، پیچھے کی طرف جھکنے سے بڑھتی ہیں۔ گرم کمرہ میں زیادتی ہوتی ہے۔ بند کمرہ سے نفرت۔

رات کو شام کو تکلیفات میں اضافہ ہوتا ہے۔ جاگنے پر درد سر شروع ہو جاتا ہے۔ کھلی ہوا میں کمی ہوتی ہے۔

200 اور اونچی طاقتیں۔ ۲۰۰ ہر ۷ دن بعد ایک ڈوز (ایک قطرہ) دیں۔ کل ۱۴ ڈوز جـ 1m زیادہ بہتر طاقت ہے۔ ایک ایک ماہ کے فاصلہ سے ایک ایک ڈوز دیں۔ کل چار ڈوز جـ دینی ہیں۔

پلساٹیلا اور کالچیکم سے اثر زائل ہوتا ہے۔

پلیڈیم اس کی معاون دواء ہے۔ بیلاڈونا، اگنیشیا، لائیکو، رسٹاکس، سیپیا اور وریٹرم اس کی موافق دواء ہے۔

23۔ لائیکوپوڈیم مزاج شخصیت کا تعارف

Lycopodium clavatum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

دوسروں پر حکم چلانے کی زبردست خواہش۔ یہ ہی اس دواء کی مرکزی علامت ہے۔

4PM سے تکلیفات کا شروع ہونا خصوصا بخار اور درد سر (ہیپر سلف، ہیلی بورس، کولوسنتھ، جلسیمیم)۔ ایسا بخار جو دن ۴ بجے شروع ہو اور نتھنے کا پنکھوں کی طرح چلنا۔

دائیں جانب (ہر تکلیف ہمیشہ دائیں جانب سے شروع ہوتی ہے)۔ حلق کی دائیں جانب درد کے ساتھ خناق۔

دایاں پاؤں گرم اور بایاں ٹھنڈا۔

گرم اشیاء کے پینے سے تکلیفات کم ہوتی ہیں۔ گلے کا درد گرم چیز پینے سے کم ہوتی ہے۔ جلن دار درد جن کو سینکنے سے کمی ہو۔

ہر وقت ناک پر پسینہ اور غصہ۔

جلد سیری (جب کھانے کے لئے بیٹھتا ہے تو اس کا دو لقموں سے ہی پیٹ بھر جاتا ہے)۔

صبح کے وقت بھوک کا نہ لگنا، اور مغرب کے بعد بھوک لگنا (چائنا، سیلینیم)۔

سرد مزاج۔ کام پسند۔ گھر میں شیر اور باہر بلی۔ ذہین اور شاطر۔ کنجوس۔ خود اعتمادی کی کمی۔ رونے والا۔ غمگین۔ تنہائی اور مجلس سے ڈر۔ ضدی۔ شکی۔ بدمزاج۔ زود رنج۔ بے حد ذکی الحس۔ چھونے سے ذکی الحس۔ مطلب پرست۔ بے حد کمزوری کا احساس۔ غمگین۔ انتہائی چڑچڑا پن۔ غصہ ور۔ غیر ذمہ دار۔ جھگڑے کے بہانے تلاش کرنے والا۔ زندگی سے سیری۔ دودھ، گوشت اور میٹھے سے نفرت۔ قہوہ سے نفرت۔ ڈرپوک۔ شہوت پرست۔ نامرد۔ ترقی کرنے کا جذبہ۔

بچہ کا بستر میں رات کو پیشاب کرنے کی عادت۔ بچے کا پیشاب کرنے سے پہلے چلانا (ایپس، بوریکس، کینتھرس)۔

قبل از وقت بڑھاپا۔ نشو و نما میں کمی، قد چھوٹا اور۔ دبلا پتلا، زردی مائل اور لچک والا جسم۔ خوبصورت۔ عموما چھوٹے قد کے ہوتے ہیں۔

دائمی گیس، دائیں گردہ میں درد، اور پتھری کا رجحان۔ ایسی بے چینی جس کو حرکت سے آرام۔ بہت زیادہ خشکی۔ پسینہ، ڈکار، قے، اور منہ کا ذائقہ کھٹا ہوتا ہے۔ کپڑا اتارنے سے آرام۔ سوتے وقت منہ کھول کر اور آنکھیں کھول کر سونا۔

رات کے وقت داہناں نتھنا بند ہونا (پلساٹیلا، نیٹرم سلف، کالی بائیک، سینگونیریا)۔

یہ دواء جزوی طور پر دائیں گردہ کے درد، نامردگی، ہرنیا اور سفید بالوں کو سیاہ کرنے کے لئے مفید ہے۔

ڈائیسکوریا کے بعد ہرنیا کی بڑی ادویہ سے ہیں۔ یہ صرف دائیں جانب کی ہرنیا کی دواء ہے۔

یہ دواء صرف اونچی طاقت میں زیادہ اچھا اثر کرتی ہے۔

اگر کسی کے ہاں صرف بیٹیاں ہی پیدا ہو رہی ہوں تو وہ مرد لائیکوپوڈیم 200 اور عورت سیپیا 200 جماع سے قبل استعمال کریں تو ان شاء اللہ بیٹا پیدا ہوگا۔ یہ عجیب بات ہے مگر مجرب ہے۔

جو سوئے گا وہ کھوئے گا جو جاگے گا وہ پائے گا (جو سوت ہے وہ کھووت ہے جو جاگت ہے وہ پاوت ہے)۔ (مذاق) (16/4/2020)

❖ فائدہ:

مردانہ طاقت کو بحال کرنے والی اور جرثوموں کو زیادہ کرنے والی ادویہ اور ان کا طریقہ استعمال

ان دنوں ایک نیا تجربہ کیا تو آپ کے ساتھ شئر کرنے کا ارادہ بنایا۔

میں الحمد للہ 2013 سے پہلے ہومیو علاج کر رہا ہوں۔ ہر مریض کی مزاجی دواء سے ہی اس کا علاج کرتا رہا ہوں۔ مزاجی دواء سے مریضوں کی مردانہ زنانہ کمزوری اور جرثوموں کی کمی بھی پوری ہو جایا کرتی تھی۔

مگر ان دنوں کچھ مریضوں کو مزاجی دواء کے ساتھ ساتھ صرف مردانہ کمزوری دور کرنے کے لئے ادویہ کا مخصوص ادویہ استعمال کی ہیں۔ شروع میں ڈر ہی لگ رہا تھا کہ رزلٹ اچھا ہوگا یا نہیں۔ مگر رزلٹ اچھا نکلا۔

میں نے مزاجی دواء کے ساتھ لائیکوپوڈیم، ایگنس کاسٹس دواء دی تو مریضوں کی مردانہ طاقت میں بہت حد تک بہتری دیکھی۔

اگر آپ کو صرف مردانہ کمزوری ہے اور کوئی مرض نہیں تو آپ ان چار ادویہ کو استعمال کرکے اس مرض کو ختم کر سکتے ہیں۔

پہلے لائیکوپوڈیم 200 کا ایک قطرہ، پھر چھٹے دن ایگنس کاسٹس 200 کا ایک قطرہ پھر چھٹے دن چائنا 200 کا ایک قطرہ۔ اس طرح ان تینوں ادویہ کی ۱۰، ۱۰، ۱۰ خوراکیں مکمل کرنی ہے۔ ساتھ ہر روز ڈمیانہ Q کا ایک قطرہ صبح لینا ہے۔ بہت یہ ہے کہ ساتھ اپنی مزاجی دواء کا بھی استعمال ہو جائے۔

یہ تمام ادویہ جسم میں مردانہ جرثوموں کو زیادہ کرتی اور گرمی کو بھی زیادہ کرتی ہیں۔

24۔ ایپس ملیفیکا مزاج شخصیت کا تعارف

Apis mellifica

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

میٹھی چھری، (بہت میٹھی میٹھی آواز میں باتیں کرنے والی اور جڑیں کاٹنے والے عورت" اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے بہت سے کیس حل ہوئے، جب بھی بولے گا میٹھا میٹھا بولے گا۔ جب آپ اس کی مخالفت کریں گے وہ آپ کی جڑیں کاٹ دے گا۔

انتہائی حاسد، شہد کی مکھی جیسا گول اور حسد سے پھولا ہوا زرد چہرہ۔ خوبصورت چہرہ۔ زرد گول، چھوٹی اور خوبصورت زبان، مکھی کی طرح گول مٹول چہرے اور زبان والا، اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔

انتہائی چغل خور، کوئی بات ان کے پیٹ میں پچتی نہیں ہے، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا ہے۔۔ وہمی: اپنے خاندان کے بارے عدم تحفظ کا وہم کہ ان کو کوئی نقصان نہ دے دے، اس لئے وہ سب سے جدا رہنا پسند کرتے ہیں، اور لوگوں سے کم بولتے ہیں۔

رات 9 بجے علامات میں شدت (ایکونائٹ برائی اونیا، ایلیم سیپا)، کھانسی کی شدت رات 9 بجے، اس علامت سے ایک کیس حل ہونا۔۔

دن 3 بجے بخار کا محسوس ہونا، اس طرح کہ 3 بجے کے بعد سردی لگنا اور بخاری شرور ہو جاتا اور اور مسلسل بڑھتا جاتا ہے، تمام رات رہنے کے بعد صبح ختم ہو جاتا ہے، دن 12 سے 3 بجے ایسا محسوس ہوتا کہ کہ بخار بالکل نہیں ہے۔ اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے بے شمار کیس ڈیل کئے ہیں۔ دن 3 تین بجے بخار کا شروع ہونا۔

جلدی امراض اور جلن ٹھنڈے پانی سے کم ہوتی ہیں، اس طرح کہ ہاتھ کا درد پانی سے دھونے سے کم ہوتا تھا۔ یہ عجیب بات ہے۔ تین مریضوں کے لئے صرف اسی علامت کی مدد سے ایپس کا انتخاب کرکے اچھا رزلٹ حاصل کیا ہے۔

شہد کھانے سے تکلیفات میں کمی یا اضافہ ہوتا ہے، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا ہے۔

رات کو درد شکم کے دورے۔ حالت بخار بے حد نکاہت و کمزوری کا احساس۔

مطلب پرست۔ غصہ ور، غصہ میں چیزیں توڑنے کی عادت۔ چھونے سے ذکی الحس۔ بھوک کی کمی، پیاس نہ لگنا اور پسینہ کم آنا۔ پیاس ندارد۔ دائیں جانب۔ سرد مزاج۔ کام پسند۔ متکبر۔

زیادہ تکلیفات دائیں جانب ہونا۔ حلق کی دائیں جانب جلن جس کو ٹھنڈا پانی پینے سے آرام ہو۔

استسقاء (آرسینکم البم، رسٹاکس، مگنیشیا فاس، فاسفورس، سیپیا)

allergic angioedema، الرجی انجیوڈیمہ کی دواء ایپس ملی فیکا200 ہے۔

اگر آپ نے ایپس کی پرسنیلٹی کو سمجھنا ہے تو شہد کی مکھی کی زندگی اور اس کی عادات پر خوب غور و فکر کریں۔ یہ ہی معاملہ لیکسس، ہائیڈروفوبینم، اور لیک کینینم کا بھی ہے۔

25۔ الیومن مزاج شخصیت کا تعارف

Alumen

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج الیومن ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی الیومن ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگرا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق الیومن اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ الیومن مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ الیومن مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

سخت مزاج: منہ پر ہی سخت بات کرنے والا، اگرچہ سامنے والے کا دل ٹوٹ جائے یا وہ ناراض ہو جائے، اس عادت سے یہ لوگ خود پریشان ہوتے ہیں۔ اس علامت کی مدد سے 3 کیس حل ہوئے ہیں۔ مگر یہ لوگ اخلاقی طور پر بہت اچھے، ہنس مکھ، رشتے نبھانے والے اور مدد کرنے والے ہوتے ہیں۔

سخت مزاج اور چہرے پر سختی، جلد سخت ہونا، رخسار موٹے، سخت مزاج، خوش مزاج۔

جسم کے کسی حصہ سے پھٹکڑی جیسی رطوبات کا اخراج جیسا کہ پھٹکڑی جیسا زکام یا پاخانہ وغیرہ۔ جسم سے پھٹکڑی جیسی رطوبات کے نکلنے کا رجحان، زیادہ تر کیس اور پہلا کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوا، ایک مریض نے کہا کہ اسے پھٹکڑی جیسا زکام لگتا ہے اور ایک نے کہا کہ اسے پھٹکڑی جیسا پاخانہ آتا ہے۔

زبان پر پھٹکڑی جسی سفید مکمل تہہ کا ہونا۔اس علامت نے بھی کچھ کیسوں میں مدد کی ہے۔

منفی سوچ۔ سنجیدہ۔ غمگین۔ چڑچڑا۔ حساس۔ چھونے سے نفرت۔ مشت زنی کی عادت۔ تنگ کپڑے سے نفرت۔ باتونی۔ بارعب آواز (نکس، لیکسس)۔ دودھ سے نفرت۔ زیادہ نمک کھانے کی عادت۔ سیال اشیاء سے نفرت۔ ٹھنڈے پانی کی پیاس مگر پانی جذب نہ کر سکنا۔ آنتوں میں قوت جاذبہ کی کمی۔ ناقابل ہضم اشیاء کھانے کی عادت۔

زیادہ تر تکلیفات بائیں جانب ہونا، بائیں رخسار ناک کے قریب کھنچاؤ، حلق کی دائین جانب درد۔ دائیں گردہ میں پتھری۔ کبھی کبھی دائیں ہاتھ میں رعشہ (مگنیشیا فاس، فاسفورک ایسڈ، سیلینیم)۔ سردی مزاج۔ کام پسند۔ موسم کی تبدیلی سے، اور کھانے کے بعد تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ زیادہ تر تکلیفات کا صبح کے وقت بڑھنا۔

چہرے پر سختی اور سنجیدگی۔ بڑے بڑے نین نکش اور ہاتھوں والا۔

شدید ترین قبض، حاجت ہوتی ہے مگر پاخانہ نہیں آتا۔ معدہ کے بہت سے مسائل ہونا خصوصا بدہضمی، گیس، ڈکاریں، تیزابیت، کبھی کبھی مروڑ پڑنا (نکس، پلساٹیلا کی ط طرح)۔

سوزاک کا رجحان۔ شدید دمہ خصوصا گندم کی کٹائی کے وقت۔ مٹی سے الرجی۔ زبان اور جسم انتہائی خشک۔ منہ آنا اور زبان پر دانے بننا۔ پیشاب زیادہ آنا۔ خشکی بے حد زیادہ۔ سر کا بھاری ہونا، درد کرنا، زیادہ دوپہر کو۔

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

عیاش۔ یعنی بہت زیادہ کھانے والا، بہت زیادہ باربی کیو کرنے والا، بہت زیادہ جماع کرنے والا، بہت زیادہ گناہ کرنے والا، فضول خرچ، جیسا کہ نکس، سلفر، ہائیوسائمس ہوتے ہیں۔

بائیں جانب۔ گرم مزاج۔ دماغی کام سے نفرت۔ بادل کے وقت بدمزاجی۔

یہ دواء آنتوں اور رحم پر سب سے زیادہ گہرا اثر رکھتی ہے۔اس لئے اس دواء کی یہ والی علامات کو خوب یاد رکھنا ضروری ہے۔ صبح 7 بجے دست۔ کھانے کے بعد اکثر تکلیفات کا بڑھنا اور پیدا ہونا، کھانے کے بعد فورا پاخانہ آجانا, IBS ۔ قبض۔ سخت پاخانہ بھی بغیر احساس کے گر جائے، پاخانہ کا یکدم بے اختیار نیچے گر جانا۔ انگور کی طرح گچھے دار بواسیر کا شدید رجحان۔ بواسیر کے درد کو ٹھنڈے پانی کے لگانے سے آرام ہو۔

فائدہ: اگر کسی کو کسی حکیم نے ایلو (مادی) صورت میں زیادہ مقدار میں استعمال کروایا ہو اور بہت سے تکلیفات میں مریض گرفتار ہو تو اس سے ہماری ہومیوپیتھی کی دواء ایلوسکوٹرینا سے مکمل آرام مل جاتا ہے۔اس سے ہمارے قانون شفاء (علاج بالمثل) کا ثبوت ملتا ہے۔ یہ ہی معاملہ سلفر (گندھک)، نیٹرم میور (عام سادہ نمک)، کیپسیکم (سرخ مرچ)، زنجیبر (ادرک)، کالچیکم، (سرنجان) پیپر نائیگرم (کالی مرچ)، سٹرامونیم (دھتورا)، کیمفر (کافور)، کروٹن ٹگ (جمال گوٹہ)، نکس وامیکا (کچلا)، نکس موسکاٹا (جائفل)، اسافوٹیڈا (ہینگ)، آرسینکم البم (سفید سنکھیا)، مرک سال (پارہ)، کیوپرم میٹ (تانبا)، اوپیم (افیون)، اور الیومن (پھٹکڑی) کا ہے۔

27۔اناکارڈیم مزاج شخصیت کا تعارف

Anacardium orientale

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگرا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطکہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

دو ضمیرہ۔ اچھائی اور برائی کی ذہن میں جنگ۔ ہر کام کے فوائد اور نقصانات جاننے کے بعد ہی اس کے کرنے یا نہ کرنے کے بارے میں فیصلہ کرنا۔ اکثر ایسا ہونا کہ: کسی کام کی اچھائی یا برائی کے بارے فیصلہ کرنا مشکل ہو، اس علامت کی مدد سے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔

اپنی مرضی کا مالک، اپنی ہی منوانے والا، یہ علامت بڑی شدت کے ساتھ اناکارڈیم مزاج لوگوں میں موجود ہوتی ہے، جب کسی کام کے کرنے کا فیصلہ کر لیا تو وہ کرنا ہی کرنا ہے، دوسرا اس کے بارے جو بھی کہے، آپ اسے نہ کرنے پر راضی نہیں کر سکتے، جب کسی کام کے کرنے کا پختہ ارادہ کر لیا تو وہ کرنا ہی کرنا ہے، آپ اسے نہ کرنے کی جتنی بھی دلیلیں دیں، وہ اسے ترک نہیں کرے گا۔

بہت زیادہ منفی سوچ: آپ اس کے سامنے جو بھی بات یا پلین ذکر کریں گے تو وہ سب سے قبل اس کا منفی پہلو ذکر کرے گا۔ وہ بے شمار کاموں کا اس منفی سوچ کی وجہ سے ترک کر دیتا ہے۔ ہر کام اور منصوبے کے بارے میں پہلے اس کا منفی پہلوں سوچنا۔

بے حد محتاط۔

دوسروں کو بہت زیادہ نصیحتیں کرنے والا۔

ہر معاملہ میں مستقبل کی سوچنے والا، اور مستقبل کی بہت زیادہ فکر۔

بلاوجہ جھوٹ بولنے کی عادت (تھوجا کی طرح)۔

سخت مزاج اور سخت کلامی کرنے والا۔ چہرا بھی سخت ہوتا ہے۔ موٹے موٹے گال، مگر ہر ایک کے نہیں ہوتے۔

تیز مزاج۔ مطلب پرست۔ حافظ کی کمزوری۔ علالت یاد وطن۔ بڑے گوشت سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ قبض۔ خشکی۔ دبلا۔ چوڑے چہرے والا۔ ابھرے گالوں والا۔ جسم کے مختلف جگہوں پر بھاری پن کا احساس۔ مغرب کے بعد غمگینی، کے دورے، اس علامت کی مدد سے کچھ کیس حل ہوئے ہیں، مگر یہ علامت ہر اناکارڈیم میں نہیں ہوتی۔ مستقل مزاج۔ کاروباری ذھن۔

کھانے کے فورن بعد پاخانہ آنا، جس کو IBS کہا جاتا ہے، اس دواء کے بہت سے مریضوں کو یہ بیماری ہوتی ہے۔ جب کسی اناکارڈیم کے مریض کو یہ مرض کو تو اناکارڈیم کے ساتھ ایلوز دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

اکثر اوقات کھاتے رہنا، اس کے باوجود موٹانہ ہونا، اس لئے کہ ان کو کھایا پیا لگتا نہیں ہے۔ عموم دبلے پتلے اور بڑی بڑی گالوں والے ہوتے ہیں۔

بڑے گوست سے تکلیفات بڑھنا، یہ علامت اس کے ہر مریض میں ہوتی ہے۔

بائیں جانب۔ سرد مزاج۔ کام پسند۔

اس دواء کی 30 پوٹینسی زیادہ اچھا رزلٹ نہیں دیتی ہے۔ کم از کم 200 پوٹینسی دیں۔ اگر مریض زیادہ کمزور نہ ہو تو 1M دینا زیادہ اچھا ہے۔

لائیکوپوڈیم بھی اس کی بہترین معاون دواء ہے۔ اگر اناکارڈیم ڈپریشن کا مریض بنا ہو تو نیٹرم میور معاونت کے لئے ضرور ایڈ کرنی پڑتی ہے۔

28۔ پٹرولیم مزاج شخصیت کا تعارف

Petroleum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

اس بات کا وہم کہ میرے ساتھ کوئی سویا ہوا ہے یا میں دو ہوں، اس دواء کا ایک ہی مریض دیکھا اور اس علامت کی مدد سے اس کی دواء تک پہنچا، خصوصا جب بخار شدت ہو۔ اس علامت کی وجہ سے اس دواء کا بے شمار مریضوں کے لئے انتخاب کیا جاتا ہے۔ گردن میں شدید اکڑاؤ اور سیسہ کی طرح بھاری پن جس کی وجہ سے بار بار سر کو ہلانا پڑے۔ ٹائیفائیڈ کی ہسٹری کا وجود، سال میں بار بار بخار کا لوٹ کر آنا، خصوصا موسم گرما میں۔ (برائی اونیا، رسٹاکس، جلسیمیم، بپٹیشیا، ایپس)

تشدد آمیز، بہت زیادہ لڑاکا اور ہر وقت غصہ کے آثار کا چہرے پر ہوتے ہیں۔ پٹرول کی آگ جیسا شدید ترین غصہ ور۔ غصہ کے وقت ہر ایک کو گالیاں دینے والا اور لعن کرنے والا، ہر چھوٹے بڑے کو گالیاں دے دینا، حتی کہ والدین کو بھی۔

کنجوس، حتی کہ ایک اس کی جیب میں ۱۰ روپے رکھ دیے جائیں تو ہفتہ بعد بھی جیب میں ہوں گے، یہ پیسے بہت کم خرچ کرتا ہے اور عیاشی بھی نہیں کرتا ہے۔ بائیں جانب۔ بے حد سرد مزاج۔ کام پسند۔ بے ادب۔ ڈر سے پیدا شدہ تکلیفات۔ بے خوابی۔ اکساہٹ۔ ہذیان۔ چڑچڑا۔ بد مزاج۔ پست ہمت۔ بہت بد تمیز۔ خاموش طبع۔ سنجیدہ۔ تھوکنے کی عادت۔ مردنی کے دورے۔ نصف شب کو سینہ بیٹھنے کا ایسا احساس جس کی وجہ سے کچھ نہ کچھ کھانا پڑے، رات کو بہت بھوک لگنا۔۔ نامردگی اور غلبہ شہوت۔ پٹرول کے کارخانے میں کام کرنے کے اثرات بد اور کھانسی۔ بالوں کا گرنا۔ خون کی کمی۔ روشنی، شور، چھونے سے ذکی الحس اور کپڑا لگنے سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ دماغی محنت سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ کھانے کے بعد تکلیفات کا بڑھنا۔ تھائی رائیڈ فیور جس میں سردی بہت زیادہ لگتی ہے۔ یہ بخار عموماً شام کے وقت آتا ہے۔ سردی زیادہ لگنا اور موسم گرماں میں بھی پنکھے سے پرہیز کرنا۔ مسوڑوں سے خون آنا۔

29۔ سٹرامونیم مزاج شخصیت کا تعارف

Stramonium

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے ایسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

۔ مسلسل واہیات، بے ہودہ اور بے وقوفانہ گفتگو کرنے والا، اس علامت کی مدد سے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔ توہمات کی کثرت۔ ہوائی قلعے۔ بہت زیادہ بے ہودہ خیالات کا آنا۔

شہوت پرست اور پاگلوں کی طرح مشت زنی کرنے والا۔ مشت زنی سے عضو کا چھوٹا رہ جانا۔ شہوت پرست اور مشت زنی کا دائمی مریض، حتی کی مشت زنی سے عضو کا ٹیڑا ہو جانا۔ ۹ سال کی عمر میں ہی مشت زنی شروع کر دینے والا۔ پاگلوں کی طرح مشت زنی کثرت سے کرنے والا۔ مشت زنی سے زبان اور ہاتھ کا رعشہ ہو جانا۔

متکبر، متکبرانہ لہجہ میں بات کرنے والا، خیالات اور خواب میں اپنے دشمن کو مارنے والا، تصور میں ہی اپنے آپ کو کسی بڑی ہستی کی جگہ رکھ کر مزے لینے والا، خیال میں کسی ملک کا بادشاہ بن جانا یا کوئی بڑی شخصیت بن جانے والا، بے وقوف انسان سٹرامیونم ہوتا ہے۔اس علامت کی مدد سے دو کیس حل ہوئے ہیں۔ان کے بعد میں نے بہت سے سٹرامیونیم سے اس علامت کی تصدیق کی ہے۔سٹرامیونیم کا تکبر بھی عجیب قسم کا ہوتا ہے۔

انتہائی باتونی۔آپ جب اس سے ایک سوال کرلیں گے تو وہ باتیں کرتا ہی جائے کا جب تک آپ خون اسے نہ روکیں۔بلکہ اکثر بات اسے روکنا پڑتا ہے۔اس علامت کی مدد سے بھی بہت سے لوگوں کے بارے میں یہ پہچان حاصل ہوئے کہ ان کا مزاج سٹرامیونیم ہے۔بقیہ علامات کی تصدیق سے یہ فائنل کردیا ہے وہ واقعی سٹرامیونیم ہے۔یہ کلیدی علامت ہے۔آپ اس کی باتیں سن سن کر لازمی تنگ پڑ جائیں گے۔بڑا دماغ پکاتا ہے۔بے وقوف انسان کی زیادہ باتیں سننے کی ضرورت بھی نہیں ہوتی ہے۔

سٹرامیونیم بے وقوف انسان ہوتے ہیں۔کبھی بھی ہوئی ذہین فطین شاطر سمجھدار انٹیلیجنٹ انسان سٹرامیونیم نہیں ہوسکتا۔

بائیں جانب ,اکثر تکلیفات بائیں جانب۔سرد مزاج۔غمگین۔آرام پسند۔مغرور، کہ اپنے آپ کو بہت بڑا سمجھتا ہے۔بدصورت۔کندا۔تھوکنے کی عادت، مگر یہ ہر ایک سٹرامیونیم میں نہیں ہوتی۔حلق کا بار بار خشک ہونا۔ہاتھ ہر وقت آلات تناسل پر رہے۔مرگی کے دورے۔ہذیان۔پاگل پن۔اندھیرے، چمک دار اشیاء اور پانی سے ڈر۔غمگین۔وحشی۔بزدل۔جب پاگل ہو جائے تو مذہبی جنون (دوسروں کو بار بار نیکی کی نصیحت کرنے والا) ہوتا ہے۔غصہ ور۔اسہال کا رجحان۔دھوپ سے شدید سر درد۔نمایاں غنودگی۔گہری نیند۔صبح کے وقت تکلیفات کا بڑھنا۔نیم پاگل۔صبح کا پاخانہ کرنے کے بعد چار گھنٹے تک مقعد میں شدید جلن۔

دھتورا کو حکماء قوت باہ کو بڑھانے کے لئے استعمال کرواتے ہیں۔اگر دھتورا زیادہ کھایا جائے تو جان لیوا بھی ہوسکتا ہے۔اس لئے کہ یہ زہر ہے۔زبان کی لکنت میں اچھا رزلٹ ہے۔ایسی زبان کی لکنت جس میں مریضوں کو بولنے سے قبل یہ وہم ہو کہ میں صحیح نہیں بول سکوں گا اور گھبراہٹ کے وقت بھی لکنت ہو۔

بہت زیادہ پریشان اور اس پریشانی کی وجہ سے بہت سی تکلیفات کا پیدا ہونا، یہ اس دواء کی بہت ہی اہم علامت ہے۔شدید مذہبی رجحان۔

نیٹرم میور سٹرامونیم کی بہتریں اور سب سے بڑی معاون دواء ہے۔سٹرامونیم ہائی پوٹینسی (200) میں اچھا رزلٹ دیتی ہے۔نیٹرم میور، فاسفورک ایسڈ اور تھوجا اس کی بہتریں معاون دواء ہے۔

30۔وریٹرم البم مزاج شخصیت کا تعارف

Veratrum viride

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا ٹیگرامزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی

ہے۔فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذااور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک ،کھٹی،اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال،معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

ویریٹرم البم کی آزمائش سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں دست لانے اور آنتوں کو خالی کرنے کی خاصیت موجود ہے۔یہ ہومیو استعمال کے لئے رہنما کن نشان ہے۔

یہ دواء مزاجی اور حادثاتی طور پر استعمال ہوتی ہے۔ویریٹرم مزاج کے لوگ بھی ملتے ہیں۔جو دست لگنے کے بعد ہمیشہ اسی کیفیت اور حالت میں چلے گئے۔اگرچہ پہلے ان کا کوئی اور مزاج تھا۔حادثاتی طور پر کیمفر اور پوڈوفائلم کی طرح ہیضہ کی دواء ہے۔ویریٹرم ہیضہ زیادہ تر بچوں اور بوڑھوں میں دیکھنے میں ملتا ہے۔

ویریٹرم کی تین مخصوص علامات اور مکمل تصویر ہیں۔تمام اخراجات مقدار میں زیادہ،مردنی (یک دم تمام طاقتِ بدن کا سلب ہو جانا)،اور ٹھنڈک خصوصاً سانس کا ٹھنڈا ہونا ہے۔ان علامات کی تفصیل اس طرح ہے کہ:

اس کے تمام اخراجات مثلِ دست، پسینہ، قے، پیشاب، اور تھوک مقدار میں زیادہ ہوتے ہیں۔جس کا نتیجہ جلد جسم سے پانی کا ختم ہو جانا ہوتا ہے۔

اس کے اخراجات نظام جسم کو بالکل نچوڑ دینے والے اور چکر پیدا کرنے والے ہوتے ہیں۔نیز آنکھوں کے سامنے سیاہی اور غشی پیدا ہو جاتی ہے۔سیلانِ خون کے ساتھ غشی اور کمزوری بھی ویریٹرم کی حد میں آتی ہے۔

مردنی اور انحطاط کلی یعنی طاقت کا جلد جلد سلب ہو جانا اور مکمل کمزوری ہوتی ہے۔

سانس،اور پسینہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔چہرے اور پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہوتا ہے۔

جلد ٹھنڈی، ارغوانی اور جھریاں پڑی ہوئی ہوتی ہے۔ہاتھ، چہرہ اور ٹانگیں برف کی مانند ٹھنڈے ہوتے ہیں۔جب جلد پر چٹکی لی جائے تو اس کی تہ برابر بنی رہتی ہے۔

چہرہ مردوں کا سا، ناک کی نوک نکلی ہوئی۔

لمبی نید کا ہونا اور غنودگی۔

ویریٹرم میں خشکی اور جلن بھی موجود ہے۔یہ خشکی ناک،منہ،تالو اور حلق میں ملتی ہے۔ظاہر ہے کہ جب جسم میں پانی کم ہو جائے گا تو خشکی اور جلن پیدا ہو گی۔

ویریٹرم میں تشنج اور اینٹھن بھی موجود ہیں۔کبھی کبھی مریض کی حالت اس حد تک خراب ہو جاتی ہے کہ اسے تشنجی دورے اور مرگی ہونے لگتی ہے۔یہ تشنج کزاز، جموگا اور مرگی کے ہو سکتے ہیں۔اس کے اندر خاص طور پر آنکھوں کے اندر تشنج ہوتا ہے۔پپوٹے مفلوج ہوتے ہیں۔اس حالت میں بینائی کا جاتے رہنا یا آنکھوں کے سامنے ستارے یا رتوندھی پائی جاتی ہے۔

ویریٹرم کے دست گزر جانے کے بعد قبض بھی ہو جایا کرتی ہے۔یہ آنتوں کی کمزوری کا نتیجہ اور جسم کا ردِ عمل ہوتا ہے۔پاخانہ بڑا، سخت، سدے دار، سیاہ سدے، مبرز میں سستی، اور پیروں میں بار بار حاجت کا احساس ہونا۔

ویریٹرم شدید درد پیدا کرنے والی دواء ہے۔اس کے درد عموماً عصبی ہوتے ہیں۔چاہے وہ سر کے یا حیض کے ہوں ان کے ساتھ دست، قے، پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ اور بے حد کمزوری ضرور ہوتی ہے۔

بخار میں بھی یہ دواء کام آتی ہے۔جب تمام جسم ٹھنڈا، اور اس میں ٹھنڈک دوڑتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ بعض مرتبہ چہرے اور ہاتھوں پر گرمی اور سرخی بھی ہوتی ہے۔اندرونی جاڑا سر سے انگوٹھوں تک فوراً دوڑ جاتا ہے۔پیٹھ اور بازوں پر مسلسل جاڑا ہوتا ہے۔ شکم میں ٹھنڈک کا احساس۔ چاند پر اس طرح سردی کا احساس جیسے برف رکھی ہو۔ ناک ٹھنڈی، چہرہ ٹھنڈا، زبان ٹھنڈی، بازوؤں، ٹانگوں اور چہرے پر نیلا پن ہوتا ہے۔ سب سے مخصوص نشان سانس ٹھنڈی اور مقدار میں زیادہ دست کا ہونا ہے۔

بخار میں ہذیان اور لمبی نید کا ہونا۔ یہ ہذیان بہت شدت کا اور تشدد بھرا ہو سکتا ہے۔ مریض تشدد سے کپڑے پھاڑ دیتا اور اپنے جوتوں کے ٹکڑے ٹکڑے اڑا دیتا ہے۔ان ٹکڑوں کو کھا جاتا ہے۔ جسم کی رطوبت از قسم پاخانہ اور پیشاب وغیرہ کھا جاتا ہے۔ دوڑنے کی کوشش کرتا، شور و غل کرتا، گالیاں دیتا، اور قسمیں کھاتا ہے۔ہنیمن نے کہا ہے کہ: دنیا کے ایک تہائی پاگلوں کا وریٹرم سے علاج کیا جا سکتا ہے۔

جسمانی گندی رطوبات کا کھانا وریٹرم کا مخصوص فعل ہے۔ایک بچہ اپنا پاخانہ کھاتا تھا اور گلیوں میں پڑے گوبر کی طرف رغبت سے دوڑتا تھا۔اسے وریٹرم نمبر 2 ایک ماہ تک دن میں 3 بار دیا گیا۔ وہ درست ہو گیا۔اس دواء میں گندگی والی دیوانگی کے ساتھ مذہبی اور شہوانی دیوانگی بھی پائی جاتی ہے۔اس میں خواہش نفسانی کی زیادتی اور ہر کس و ناکس کا بوسہ لینے کی خواہش پائی جاتی ہے۔ان تمام پاگل پن سے قبل مریض میں دست کی ہسٹری ضرور ہوتی ہے۔اس لئے کہ یہ پاگل پن ان دستوں کا ہی نتیجہ ہوتا ہے۔

کیمفر کی طرح وریٹرم بھی ہیضہ کی سی کیفیت ظاہر کرتی ہے۔کیمفر اور وریٹرم کے درمیان فرق 37 ایکوٹ میڈ سن میں بیان ہو چکا۔

سب سے اہم بات یہ یاد رکھنا کہ وریٹرم کے دست اور قے کیمفر سے بہت زیادہ اور بار بار ہوتے ہیں۔کیمفر کے مریض کی سانس گرم اور وریٹرم کی ٹھنڈی ہوتی ہے۔وریٹرم کے دست سبزی مائل پچکاری کی طرح چلنے والے جھلی کے ٹکڑوں سے ملے ہوتے ہیں۔شکم میں کاٹنے والا درد ہوتا ہے۔ہاتھوں اور پاؤں سے شروع ہو کر تمام جسم پر پھیلنے والی اینٹھن اور اکڑاؤ ہوتی ہے۔سب تکلیفات ذرا سی حرکت سے بڑھ جاتی ہیں۔ پاخانے کے دوران پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ ہوتا ہے۔کلینک میں کیمفر کے وریٹرم سے زیادہ مریض آتے ہیں۔ میں نے پانچ سالوں میں وریٹرم کے ۶،۵ مریض ہی دیکھے ہیں اور کیمفر کے لاتعداد مریضوں کا علاج کیا ہے۔

ہنیمن نے ایشیائی ہیضہ کی کیمفر، وریٹرم اور کیوپرم دواء قرار دی ہے۔ میں اس کے ساتھ پوٹو فائلم کا اضافہ کرتا ہوں۔آزمائش کرکے جن علامات کے بارے میں بتایا تھا۔آج بھی وہ ویسی ہی سچی ہیں جتنی کہ ہنیمن کے زمانہ میں تھیں۔ان کی صداقت پر کبھی حرف نہیں آئے گا۔ان کے اثرات ماضی، حال اور استقبال میں یکساں ہیں۔ یہ ہومیو پیتھک کی خصوصیت ہے کہ جو دواء آزمائش کرکے اہل فن کے سامنے پیش ہو جاتی ہے اور مٹیریا میڈیکا میں شامل ہو جاتی ہے۔ وہ کبھی بھی نہیں بدلتی اور نہ ہی بین ہوتی ہے۔ بچوں کے ہیضہ میں عموماً پوڈوفائلم دواء ہوتی ہے۔

وریٹرم کا اثر آلات تنفس پر بھی بہت تیزی کے ساتھ ہوتا ہے۔ کتنی ہی مرتبہ اس سے نمونیہ کے مریضوں کو درست کیا گیا ہے۔جب کہ وریٹرم کی علامات اور خصوصیات موجود تھیں۔ مگر نمونیہ میں سرسراہٹ اس کا خاص نشان ہے۔ ہوا کی نالی، پھیپھڑوں کی نالیوں، سینہ، اور سینہ کی سامنے والی ہڈی کے درمیان سرسراہٹ تھی۔ بیرونی طور پر چھونے سے درد ہوتا تھا۔ نگلنے پر کسی قسم کا درد نہ تھا۔ کسی کسی وقت کھانسی ہوتی تھی۔۔ جس سے سینے میں درد ہوتا تھا۔ وریٹرم 1m دن میں تین بار دیا جاتا رہا۔ آہستہ آہستہ مریض درست ہو گیا۔[میں کہتا ہوں کہ 200 ہی کافی تھی اور دن میں ایک بار دینا ہی کافی تھا۔جب کہ 200 کے ایک قطرے کا کم از کم 5 دن اثر ہوتا ہے۔ اگر ہزار کی طاقت دینی ہے تو ایک قطرہ ہی کافی ہے۔]

اوپر بیان سے قارئین کو معلوم ہو گیا ہو گا کہ پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ اور مردنی اس دواء کا مخصوص نشان ہے۔ بلالحاظ اس امر کے کہ بیماری کا نام اور مقام کیا ہے۔ ذات الریہ (نمونیا)، ضیق النفس (سانس کی تنگی)، تپ محرقہ، یا قبض۔ اگر یہ علامت موجود ہے تو اس انسان کی وریٹرم ہی دواء ہو گی۔

عموماً بد ہضمی، زیادہ کھانے اور ہتک عزت سے کسی انسان پر وریٹرم البم حالت طاری ہوتی ہے۔ اگر زیادہ دیر تک انسان پر وریٹرم کی حالت طاری رہے تو وہ پاگل ہو جاتا ہے۔آپ نے بہت دفع سنا ہو گا کہ فلاں شخص کو دست لگے تو وہ پاگل ہو گیا۔ ایسے لوگ اکثر وریٹرم کے ہی مریض ہوتے ہیں۔

❖ دماغی علامات

مذہبی، شہوانی، گندگی کھانے والا اور گنگنانے والا پاگل پن۔ وریٹرم البم مزاج کے لوگ پورے پاگل ہوتے ہیں یا نیم پاگل ہوتے ہیں۔ بہت زیادہ دعا مانگنے والا۔ دوسروں کو بے وقوفوں کی طرح بے جا نیکی کا حکم دینے والا، اور پیشانی پر ٹھنڈے پسینوں کی کثرت۔۔ کسی بد قسمتی پر چیخنا۔ دوسروں کے گناہوں اور قصوروں کے متعلق باتیں کرے۔ خاموش بیٹھا ہوتا ہے اور جب کوئی چھیڑے تو گالیاں دے۔ ہر ایک کا بوسہ لینے کی عادت خصوصاً حیض کے دنوں میں۔ ان علامات سے معلوم ہوتا ہے کہ وریٹرم مزاج لوگ پورے پاگل ہوتے ہیں۔ اپنے شہر کی ہر مذہبی محفل میں شامل ہونے کے لئے دوڑتے ہیں۔ عملی اور اخلاقی طور پر زیرو ہوتے ہیں۔ یہ ہی ان مزاج کے لوگوں کی مرکزی علامت ہے۔

اپنی ذمہ داریوں سے بھاگنے والا۔

آرام پسند۔ مایوس۔ لاپرواہ۔ کتے کی طرح رونے والا۔ اپنی شخصیت سے مایوس اور اپنے آپ کو بد قسمت تصور کرے۔ پریشانی، جیسے کوئی گناہ کیا ہو، جس کی زیادتی پیٹ بھر کھانے سے ہو۔ بزدل اور پست ہمت۔ ڈر سے پیدا شدہ اثرات۔ گھر سے بھاگ جانا۔ ہتک عزت نا قابل برداشت۔ زبان زرد۔ کاٹنے اور پھاڑنے کی خواہش کے ساتھ مسلسل غصہ کرنا۔ کتے کی طرح رونا اور نا قابل تشفی رولائی۔ ہذیان۔ باتونی۔ جھوٹا، بہت زیادہ جھوٹ بولنے کی عادت اور کبھی سچ نہ بولے، اس لئے کہ وہ خود نہیں جانتا کہ وہ کیا کہہ رہا ہے۔ اکیلا رہنا برداشت نہ ہو سکے۔ جنون اور چیزوں کو توڑنے کا خبط۔ دھمکانا اور دوسروں کو برا بھلا کہنا۔

❖ خواہش و نفرت

ٹھنڈی اشیاء اور مفرح غذائیں کھانے کی خواہش۔ برف کے پانی کی نہ رکنے والی پیاس۔ گرم اشیاء سے نفرت۔

❖ علامات عامہ

شدید قسم کے دست کی ہسٹری، اور اس کے بار پاگل پن کا شروع ہونا۔ جیسے کہ کسی بوڑھے کو دست لگے، وہ پاگل ہو گیا اور اونچی اونچی آذان دینے لگا۔

بائیں جانب۔

سرد مزاج۔ ٹھنڈے پانی اور ٹھنڈی غذا سے کھانسی بڑھتی ہے۔ مرطوب موسم اور موسم کی تبدیلی سے بائی کے درد بڑھتے ہیں۔ ٹھنڈے پانی اور ہوا سے خشک سرسراہٹ والی کھانسی بڑھتی ہے۔ گرمی اور گرم پانی سے تکلیفات بڑھتی ہے۔

آرام پسند۔ حرکت سے تمام تکلیفات بڑھتی اور آرام کرنے سے قے، کھانسی، اور دیگر تکلیفات میں کمی ہوتی ہے۔ ذرا سی محنت سے کمزوری، کھانسی، اور پسینہ ہوتا ہے۔ چلنے سے اعضاء میں جھٹکے، بازوؤں اور ٹانگوں میں عصبی درد، پاؤں اور گھٹنوں میں درد کم ہوتا ہے۔

حیض شروع ہونے اور حیض کے درمیان، پاخانہ سے قبل اور درمیان، نیز بعد میں تکلیفات بڑھتی ہیں۔

ڈر سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔

بائی کے درد مرطوبیت سے بڑھتے ہیں۔

چھونے سے ذکی الحس۔

جھکنے سے درد سر بڑھتا ہے۔ سر کو پیچھے کی طرف پھینکنے سے دمہ میں کمی آتی ہے۔

رات اور صبح جاگنے کے وقت تکلیفات بڑھتی ہے۔

❖ جسمانی ساخت:

میلا چہرہ۔ مردوں کا سا۔ اس پر ٹھنڈا اور مقدار میں زیادہ پسینہ۔

❖ جسمانی علامات

شروع میں بار بار زیادہ مقدار میں دست کی ہسٹری پھر شدید قبض۔ سانس ٹھنڈی، پیشانی پر ٹھنڈا پسینہ اور پیشانی ٹھنڈی۔ پسینہ زیادہ مقدار میں ہونا۔ کھانے کے بعد 4 گھنٹوں تک بوجھ کا احساس۔ وجع المفاصل۔ غیر معمولی غنودگی۔ درد اتنے زیادہ ہوں کہ مریض دیوانہ ہو جائے اور بڑبڑاتا رہے۔ زبان پر موٹی زرد گندی تہہ۔ یہ سب علامات کا مجموعہ یاد رکھنا۔ یہ کلیدی علامات کا مجموعہ ہے۔

❖ استعمال:

ایکوٹ امراض میں 30 میں صبح دوپہر شام ایک ایک قطرہ۔ اگر 200 میں دینی ہے تو ایک ڈوز کافی ہے۔ کرانک میں 5 دن ایک ایک 30 کی پھر 14 ڈوزیں 200 کی 10،10 دن کے فاصلہ کے ساتھ دیں۔ پھر 1M کی چار ڈوزیں 40،40 دن کے فاصلہ سے دیں۔

31۔ ہیپر سلف مزاج شخصیت کا تعارف

Hepar Sulphuris Calcareum

(کیلشیم سلفائیڈ)

❖ دواء کا تعارف اور کلیدی علامات

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج ہیپر سلف ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی ہیپر سلف ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق ہیپر سلف اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ ہیپر سلف مزاج مریض کو ہیپر سلف دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ ہیپر سلف مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔ ایکیوٹ کیس بہت زیادہ آتے ہیں۔ بلکہ ہر روز اس کے کیس آتے ہیں۔

پکنے کا عمل یا کیفیت اس دواء کے اندر انتہائی مخصوص اور نمایا ہے۔پیپ جیسے رطوبات کا اخراج اس دواء کی خصوصیات وانفرادیات میں سے ہے۔گلے کا پک کر پیپ کے رنگ کا ہو جانا بھی اس دواء کی منفرد اور مخصوص علامت ہے۔اس علامت سے رہنمائی لے کر بے شمار ایکوٹ کیسز میں یہ دواء دی ہے۔ وہ تمام امراض جن میں پکنا لازمی ہو ان میں اکثر یہ دواء ہوتی ہے۔

یہ ہماری بڑی ادویہ میں سے ہے اور ہر روز استعمال ہوتی ہیں۔ایکوٹ کیسوں میں مریض کا گلا چیک کرنا لازمی ہوتا ہے۔جب گلا زرد مٹیالا پیپ کے رنگ کا ہو اور مریض کو سردی لگ رہی ہو تو اس صورت میں ہیپر سلف 200 کی ایک ڈوز دینا لازمی ہوتا ہے۔اکثر لوگوں کا جو گلا خراب اور کھانسی ہوتا ہے، تو اس کی یہ ہی دواء ہے۔

یہ دواء پیپ سے پیدا شدہ دانت درد جو چھونے اور اوپر والا دانت لگنے سے زیادہ ہو، اس کی عمدہ دواء ہے۔دانت درد میں عموماً ہیپر سلف، کولوسنتھ، تھوجا، آرنیکا، ہائیپیریکم ہی استعمال ہوتی ہے۔ہیپر سلف اور کولوسنتھ سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔

ہیپر سلف بخار: ہیپر سلف بخار کی خصوصیات میں سے ہے کہ یہ دن 4 بجے کے بعد شروع ہوتا ہے۔اس میں بہت زیادہ چپچپہ کھٹا پسینہ ہوتا ہے۔ رات کو بستر میں سردی اور تمام علامات کا بڑھ جانا پایا جاتا ہے۔گلا ہر صورت میں پکا ہوا پیپ کے رنگ کا ہوتا ہے۔زبان پر بھی پیپ کے رنگ کی زرد مٹیالی موٹی گندی تہہ ہوتی ہے۔مریض سردی سے، چھونے سے اور درد سے حساس ہوتا ہے۔ہیپر سلف بخار ہر انسان کو ضرور ہوتا ہے۔اس لئے کہ ہمارے معدے خراب اور ہماری غذاء غیر متوازن ہے۔ہماری غذا میں پروٹین اور معدنیات کی کمی ہے۔

❖ انتہائی قیمتی بات: ہیپر سلف رکاوٹ:

اس دور میں ہر دوسرے انسان کا گلا پکا ہوا ہے۔اس لئے کہ لوگ زیادہ تر بادی، خوش ذائقہ، میٹھی، ٹھنڈی اشیاء، کھٹی، اشیا کھانے کی عادت ہوتی ہے، اور کڑوی، گرم اشیا کم ہی کھاتے ہیں۔اس لئے کرانک کیس کا علاج شروع کرنے سے قبل مریض کا حلق چیک کر لیں۔اگر پکا ہوا ہے، تو اس کا علاج مزاجی دواء دینے سے قبل کرنا ضروری ہے۔مریض کی بادی اشیا (چاول، گوبھی، عربی، لسی وغیرہ) ٹھنڈی اشیا خوش ذائقہ اشیا بند کر دیں، کھانے کے بعد ادرک والی کا پشوری قہوہ دیں، ہر روز رات کھانے کے دو گھنٹے بعد ایک گلاس نیم گرم دودھ کے ساتھ کوڑ تمہ کا ایک بیج دیں، شہد دیں، صبح کے کھانے کے بعد دو بائل انڈے دیں، اور ہیپر سلف سے حلق کا علاج کریں۔اگر کسی انسان کا طویل مدت سے حلق خراب ہو تو میں اسے کم از کم 37 دن ہیپر سلف 30 صبح دوپہر شام 1،1،1 قطرہ دیں پھر ہیپر سلف 200 ہر 5 دن بعد ایک قطرہ دیں، ٹوٹل 14 ڈوزیں، پھر 2،2 ماہ کے فاصلہ سے ہیپر سلف 1M کی ایک ایک ڈوز دیں، ٹوٹل 4 ڈوزیں۔ہیپر سلف کو استعمال کرنے کا جو طریقہ میں نے ابھی بتایا ہے وہ سب سے بہتریں طریقہ ہے۔اس سے عمدہ رزلٹ ملتا ہے۔اگر شروع میں ہی ہیپر 200 یا 1M دی جائے تو پروونگ ہو جانے کا خطرہ باقی رہتا ہے۔کرانک امراض کے علاج میں حلق کی خرابی بہت بڑی رکاوٹ ہے۔اس رکاوٹ کے بارے مجھے علم حاصل ہونے میں 10 سال لے ہیں، آپ ہر مریض کے گلے پر ضرور غور کریں، اگر یہ موجود ہو تو مزاجی دوا اثر ہی نہیں کرتی یا کم اثر کرتی ہے۔مریض کا حلق چیک کریں، اگر پکا ہوا ہے، اگرچہ درد نہیں ہے، تو بھی حلق خراب ہے۔میں چار کیس حل نہیں ہو رہے تھے، تو حلق چاروں کا چیک کیا، تو سب کا حلق خراب تھا۔ایک مریض جس کا حلق 12 سال سے شدید خراب تھا، اور ہیپر سلف کی بے شمار علامات ظاہر ہو چکی تھیں، تو میں نے اسے کم از کم 4 ماہ ہیپر سلف 30 تین وقت لینے کو کہا ہے۔الحمد للہ وہ بہت بہتر ہے۔ الحمد للہ میرے بہت زیادہ کیس جو حلق کی خرابی کی رکاوٹ کی وجہ سے ناکام ہو رہے تھے، وہ اب کامیاب ہونے لگ پڑے ہیں۔یہ میرے لئے بہت ہی خوشی کی بات ہے۔

دماغی علامت میں سے دوسروں پر ظلم و تشدد کرنے کا بلاوجہ جذبہ اس دواء کی مرکزی اور نمایا علامت ہے۔

میں نے ہیپر سلف کے ایکوٹ بے شمار اور کرانک 5 مریض دیکھے ہیں۔

یہ دواء مرک سال کی طرح پارا کا سب سے عمدہ انٹی ڈوٹ اور تریاق ہے۔پارا کے کثرت استعمال کے بعد یا مرک سال کے اپروونگ کرنے کے بعد سردی بہت زیادہ لگنے لگے، گلا زرد مٹیالا پڑ جائے تو ہیپر سلف اس کے اثر کو ختم کرتی اور نٹی ڈوٹ کے طور پر کام کرتی ہے۔

پسینہ سے کھٹی بدبو والی ادویہ کے گروپ میں یہ دواء یقینی طور پر شامل ہے۔

یہ میرے نزدیک صرف انٹی سائیکوسس دواء ہے۔اگرچہ ہنی من نے اسے انٹی سورک دواء کہا ہے۔
میں نے 37 ایکوٹ میڈسن والے مضمون میں ہیپر پر بہت جامع بحث کی ہے۔ میرے یوٹیوب چینل پر لیکچر بھی موجود ہے۔اس لئے یہاں زیادہ بحث نہیں کروں گا۔

❖ دماغی علامات:

اگر ایک لفظ سے ہیپر سلف مزمن پر سنیلٹی کو بیان کیا جائے تو وہ لفظ "ظالم" ہے۔(ضرورت سے زیادہ حساس، منہ پھٹ اور بلاوجہ اپنے اور دوسروں پر تشدد، ظلم یا قتل کا جذبہ)، جس طرح ہر دواء کی ایک مرکزی دماغی علامت ہوتی ہے اس طرح یہ اس دواء کی مرکزی علامت ہے۔

حلق کا دائمی طور پر پکا ہونا، یہ علامت اس کے ہر کران مریض میں موجود ہوتی ہے، اور اکثر اس سے رہنمائی ملتی ہے۔حلق کا زبان سے ناف کے نیچے تک درد کرنا۔حلق کا درد صبح کے وقت زیادہ ہونا۔ کھانسی کے وقت حلق کا درد کرنا۔

بلاوجہ قتل کا جذبہ۔غصہ کو دبانے کی وجہ سے دوسروے کو قتل کرنے کا جذبہ پیدا ہو جائے، خصوصا اپنے بچوں کو قتل کرنے کا شدید جذبہ۔چیزوں کو آگ لگانے کا جذبہ۔

منہ پھٹ لوگوں کی طرح منہ میں جو آئے بک دے۔ذرا سی بات پر بد کلامی کرنا، یہ بھی اس دواء کی نمایاں علامت ہے۔

کسی دوسرے کے ماتحت کام کرنا پسند نہ کرے اور معمولی سا نفسانی دباؤ بھی برداشت نہیں کرتا۔

معمولی تکلیف بھی بہت زیادہ شدید ہو گی، ہر درد اور تکلیف نا قابل برداشت ہوتی ہے۔

رونے کی رغبت اور مگرمچھ کے آنسو بہانا، اموشنل بلیک میں کرنا، ظاہری طور پر رو کر اپنا مطلب نکال لینا۔

سخت مزاج۔اپنے اور دوسروں پر مطمئن نہ ہونا۔ذرا ذرا سی بات پر چڑچڑا پن۔انتہائی غصہ ور۔لڑنے میں آگے آگے مگر اندر سے بزدل۔ تند خو۔ بے حد لاپرواہ اور سست (رسٹاکس)۔ معمولی سی بات سے مزاج کا بگڑ جانا۔اپنے مزاج کے خلاف ذرا بھی کام پسند نہ ہو۔ بعض دفعہ بول چال میں بہت تیزی اور کھانے پینے میں جلد بازی۔ بے حد دماغی کمزوری۔ جلد ناراض ہونا۔ فحش کلامی کرنا۔گالی گلوچ کرنا۔اداس۔قسمیں کھانے کی عادت۔خود کشی کے بارے سوچنا مگر خود کشی نہیں کرتا۔ تیز اور جوشیلا۔اپنی تکلیفات کا زور و شور سے واویلا کرنا۔ غمگین بلاوجہ پریشان۔
امرد پسند اور مشت زنی۔

❖ خواہش و نفرت

کھٹی، چٹ پٹی، اور تیزابی چیزیں کھانے کی خواہش۔ان کی وجہ سے اکثر حلق کا خراب ہو جانا۔ ہر قسم کی بادی اشیاء جیسے کہ آلو، چاول، گوبھی، گھی، دودھ، چکن، دال ماش وغیرہ سے قبض اور تکلیفات (خصوصا گلے کا درد اور بدہضمی) بڑھتی ہیں جیسا کہ معدہ کا درد، کان کا درد، وغیرہ۔ وہ یہ نہیں کھا سکتا۔ کسی بھی قسم کا گھی نہیں کھا سکتا۔

پیاس بے حد زیادہ، ایک دن میں 24 گلاس پانی پینا۔ بھوک ندارد۔ معدہ میں ناف کے اوپر سوجن کا احساس اور درد معدہ۔
کھانے کی بو سے متلی ہونا۔
نمک اور میٹھے سے نفرت۔یہ دونوں ہیپر سلف کی کیفیت میں نقصان دے بھی ہوتے ہیں۔

جب طبیعت زیادہ خراب ہو جائے تو کوئی بھی چیز (سرد اور گرم) موافق نہیں آتی ہے۔مگر اصولی طور پر گرم تر اشیاء اس کے لئے بہتر ہیں۔اس لئے ایسے یہ دواء بیمار لوگوں کی بیماری کے اخری درجہ میں بہت کام آتی ہے اور میں کرانک مریضوں میں یہ دواء سب سے زیادہ استعمال کرواتا ہوں۔اس بات پر خوب غور وفکر کرنا یہ بہت کام کی بات ہے۔

ہر قسم کی کھٹی چیز سے دانت کھٹے ہو جانا۔

❖ علامات عامہ

انتہائی سرد مزاج: زیادہ تر اس کی تکلیفات سرد خشک موسم میں پیدا ہوتی یا بڑھتی ہے اور اس سے ہی مریض زیادہ حساس ہوتا ہے، جب کہ مرطوب موسم میں زیادہ تکلیف نہیں دیتا، مگر درد دانت گرمی سے بڑھتا ہے۔ٹھنڈی چیزوں کے چھونے سے نفرت۔ کھلی ہوا اور ہوا کے جھونکوں سے تکلیفات میں اضافہ۔ کبھی سردمزاجی اس حد تک ہو جاتی ہے کہ موسم گرما میں بھی ہوا سے بچنے کے لئے منہ ڈھانپنا پڑتا ہے۔کپڑا اتارنا برداشت نہیں کرسکتا۔مگر رات جو جسم میں گرمی بہت محسوس ہوتی ہے جیسا کہ بخار میں ہوتا ہے۔

گرمی اور گرم چادر اوڑھنے سے، اور مرطوب موسم میں تکلیفات میں کمی۔
زیادہ تر تکلیفات جسم کی بائیں جانب۔ پھر دائیں جانب۔
آرام پسند۔
شام ۴ بجے بخار اور سردی کا شروع ہونا۔

یہ چھونے، درد، خشبو، شوروغل اور ٹھنڈی ہوا سے حد سے زیادہ ذکی الحس ہوتے ہیں۔شوروغل اور ہرن کی آواز سے درد سر بھی ہو جایا کرتا ہے۔ یہ ذکی الحسی اس کی دماغی علامات میں بھی ملتی ہے۔ چھونا اور دانوں پر کپڑا برداشت نہیں ہوتا۔ معمولی سے درد کو بھی مریض اس قدر محسوس کرتا ہے کہ غش کھا جاتا ہے۔ ٹھنڈی ہوا سے کھانسی۔ سردی کی کثرت کی وجہ سے یہ مریض رات کو چادر نہیں اتار سکتا اور پاؤں باہر نہیں نکال سکتا۔

موسم کی تبدیلی سے ذکی الحس۔
ٹھنڈی چیزوں کے کھانے سے تکلیفات میں اضافہ۔
اس دواء میں نوبت بھی ملتی ہے۔ ہر روز دن 4 بجے کے بعد سردی لگنا شروع ہو، ہر روز اور ہر چوتھے ہفتے فالج کا دورہ، ہر چوتھے مہینے سر پر خارش کے دانے، ہر موسم سرماں میں بسہری نکلنا، ہر موسم بہار اور خزاں متلی میں کی تکلیف ہونا۔

❖ جسمانی ساخت

دبلے پتلے، گورے، ہلکے بالوں والے، کام میں سست، پلپلے، بہت زیادہ چپچپے پسینے والے، اور عضلات نرم ہوتے ہیں۔

❖ جسمانی علامات

بار بار دانت درد اور کانوں سے پیپ نکلنے رجحان۔ دانوں کا درد کرنا، خصوصا بائیں طرف والا پھر دائیں طرف والا۔ کان بند ہونا، جیسے اس کے پیچھے پانی ہو۔

ایک کلیدی علامت: جسم کا کوئی حصہ ننگا ہونے سے کھانسی اور مجموعی علامات شروع ہو جاتی ہے (بریٹاکارب، رسٹاکس)۔ یہ علامت زیادہ ترذبحۃ، حنجرے کے التہاب، ہوا کی نالیوں کے التہاب اور تپ دق میں ملتی ہے۔

جسم کے کسی حصہ یا جلد سے پیپ (زرد رنگ کا مٹیالا مواد) پڑنے کا عام رجحان اور میلان پایا جاتا ہے، اس علامت سے رہنمائی حاصل کر کے کچھ کیس حل کئے ہیں۔ اگر پیپ بن چکی ہو تو ہیپر اسے بہا کر زخم کو مندمل کر دیتی ہے۔ بشرطہ کے دواء کو بار بار دہرایا نہ گیا ہو۔ جسم میں بہت جگہ تھوجا کی طرح مو کے۔

خناق کے بے شمار مریض اس دواء سے شفایاب ہوئے ہیں۔

ساون کے موسم میں اکثر باسی کی پنیر کی بدبو والے جو پیپ نما دانے بنتے ہیں اور چھونے سے ذکی الحس ہوتے ہیں، ہیپر سلف ان کی دواء ہے، گلا ضرور چیک کریں۔ اور بھی بہت قسم کی جلدی امراض ہیپر میں مشاہدہ ہوئی ہیں۔ خصوص جسم کے کسی حصہ میں دانے ہو جن سے پھوڑے کا سا درد ہو اور چھونے سے، کپڑا لگنے سے، سردی سے ذکی الحسن ہو تو ہیپر دواء ہو گی۔ کھجلی کے دانے جن کو چھونے سے درد ہو۔ دونوں ہاتھوں اور پاؤں کے نیچے خارش اور سیاہ رنگ۔ بیٹھی ہوئی حالت میں خارش کا زیادہ ہونا۔

کوئی بھی بری خبر سننے سے دن 4 بجے بخار مع سردی ہو جانا۔

شدید کمر درد، خصوصا صبح کے وقت۔

رات کو دماغ کا چلو چلو کرنا اور اندر سے پلپلا ہونا۔

وجع المفاصل۔

کانوں اور جسم میں خشکی بے حد زیادہ۔

دانتوں میں خون اور منہ کا ذائقہ کڑوا۔

دمہ (سانس لینے میں دقت حتی کہ کچھ قدم بھی چلنا مشکل ہو)۔ ہیپر دمہ سردی سے، رات کو سوتے وقت (10 بجے کے بعد)، اور صبح کو بڑھتا ہے، ساتھ گلا ضرور خراب ہوتا ہے۔ مریض دمہ سے بچنے کے لئے رات کو اونچے تکیہ پر لیٹتا ہے۔ اس سے اسے آرام ہوتا ہے۔

دق کا رجحان۔ کتنی ہی مرتبہ اس سے سطح جسم اور اندروں جسم کے پھوڑوں اور دنبلوں کو درست کیا گیا ہے۔ ٹھنڈی خشک ہوا کے لگنے سے خناقی کھانسی گلا گھونٹنے والے اور سانس روکنے والی۔ اسے ذبحہ کہتے ہیں۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ رسٹاکس، اور برائی اونیا کی طرح تنفس کے عوارضات کے ساتھ اس دواء کا گہرا تعلق ہے

جسم سے نکلنے والی تمام رطوبات سے اور منہ سے باسی پنیر کی گندی بدبو آتی ہے، اس علامت سے بہت سے کیسوں میں رہنمائی لی گئی ہے۔

پسینہ سے شدید کھٹی بدبو، اور پاخانہ بھی کھٹا، مٹی کے رنگ کا، بچوں کے دستوں میں اس علامت سے بہت مرتبہ رہنمائی لی جاتی ہے۔

رد عمل کی کمزوری، اس لئے یہ دواء زیادہ بڑی طاقت میں نہیں دینی چاہئے۔ ہیپر سلف بخار اور گلے کی خرابی بھی عموما کمزور رد عمل والوں اور کھٹی چیزیں کھانے والوں کو ہوتا ہے۔

سال کے اکثر دنوں میں گاڑھا نزلہ۔

جسم کی جلد ایسی خفیف کہ معمولی زخم یا چوٹ پر بھی پیپ پڑ جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔

بلغمی مزاج یعنی: سینہ میں لیس دار بلغم کا وجود، جو باہر مشکل سے نکلے۔

آنکھوں سے پانی آنا، ناک میں بند زکام جو بائیں نتھنے سے زیادہ بہتا ہے، بعض مرتبہ زکام کو ٹھیک کرنے کے لئے اس علامت سے بھی رہنمائی لی جاتی ہے، جبکہ ساتھ گلا بھی دیکھنے سے خراب پکا ہوا زردمٹیالے رنگ کا ہو۔ نیز زبان پر بھی موٹی زرد گندی مٹیالی پیپ کے رنگ کی تہہ ہو۔

سننے کی قوت میں وقت کے ساتھ دیرینہ غدود کا بڑھا اور گلے کا پکا ہونا۔ بعض مرتبہ کان بھی بند ہو جاتے ہیں۔

ہاتھ اور پاؤں پر چپچپہ متعفن، کھٹا، بے حد زیادہ مقدار میں پسینہ، خصوصا رانوں کے درمیاں اور سرپر، اس سے کچھ آرام محسوس نہیں ہوتا، ہر جسمانی اور دماغی محنت سے پسینہ آجائے۔ وہ چوبیں گھنٹے ہر وقت آتا رہتا ہے۔

ہتھیلیاں اور تلوے باقی جسم سے زیادہ گرم۔ مگر پاؤں تمام رات بستر میں ہونے کے باوجود ٹھنڈے رہتے ہیں۔

نوٹ: ابھی تک کسی مریض میں پچر یا مچھلی کی ہڈی کے گلے میں اٹکے ہونے کا احساس نہیں دیکھا گیا۔ اس لئے یہ دواء کی کلیدی علامت نہیں ہو سکتی۔

اگر غدود پک جائیں، ان میں ٹیکن کا سا درد ہو اور گلا بھی پکا ہو تو ہیر سلف یقینی دواء ہوتی ہے۔

ناک، حلق، آلات تنفس، آنتوں، اور گردوں میں چھونے سے ذکی الحس ورم بھی ہیپر میں ملتا ہے۔

ناتوانی: مبرز میں نیم فالجی کیفیت کی وجہ سے پاخانہ نرم ہونے کے باوجود مشکل سے نکلے، اس کو مریض قبض سے تعبیر کرتا ہے۔ پاخانہ مٹی کے رنگ کا۔ پیشاب آہستہ آہستہ بغیر زور کے نکلے اور اس کی دھار سیدھی زمین پر گرے۔ پیشاب کرنے کے بعد کچھ پیشاب مثانہ میں باقی رہ جائے۔ بھوک میں شدید کمی۔

ہیپر مزمن بڑھے ہوئے لوز تین میں بہت مفید دواء ہے، جب گلے کی علامات موجود ہوں۔ اس علامت پر بریٹا، لائیکو، پلسم، وغیرہ بھی آتی ہیں۔

کسی بھی بادی چیز کھانے سے حلق کا درد کرنا۔

باہر سے جسم ٹھنڈی اور اندر سے ایسے گرم جیسے آگ لگی ہوں۔ چہرے پر تریلی آتھی ہے۔ جسم سے دھواں نکلتا ہے۔ مکمل چھاتی پر جلن جس کو لسی اور پانی سے آرام ہوں۔

آنکھوں کے ارد گرد بھاری پن اور سر درد بھاری پن والا ہوتا ہے۔

پنڈلیاں درد کرنا۔

منہ کا ذائقہ کڑوا۔ کوئی چیز بھی مذے دار نہیں لگتی۔ چیزوں کا ذائقہ محسوس نہیں ہوتا۔

بخار، سردی، کھانسی رات کو زیادہ ہونا۔ دن 4 بجے کے بعد سردی لگنا شروع ہو جاتی ہے۔ دن کو 4 بجے سے قبل گرمی اور درد سر زیادہ ہونا۔

❖ استعمال:

یہ 30 اور اوپر والی طاقتوں میں پیپ ختم کرتی اور چھوٹی طاقتوں میں بناتی ہے۔

ایکیوٹ کیسوں میں 200 پوٹینسی بہتریں ہے۔ کرانک کیسوں میں پہلے 30 پھر 200 پھر 1M کا کورس مکمل کروائیں۔

ہیپر سلف بخار، درد، زکام، درد دانت، حلق کی خرابی اور جسم میں کسی جگہ پیپ نکلنے کا رجحان بہت سست ہوتا ہے۔ ان کی علامات آہستہ آہستہ سے بڑھتی ہیں۔ اس لئے دواء دینے کے بعد شفایابی بھی آہستہ سے ہوتی ہے۔ نیز ہیپر سلف کی کیفیت کمزور لوگوں پر اور کھٹی چیزوں کے شیدائیوں پر طاری ہوتی ہے۔ برخلاف ایکونائیٹ بخار کے کہ وہ مضبوط رد عمل والے کثیر خون والے انسان کو ہوتا ہے۔

معاون: نیٹرم میور اس کی سب سے بڑی معاون ادویہ میں سے ہے۔ برائی اونیا، آسینکم البم، آرنیکا، نائیٹرک ایسڈ، اور کار سینو سینم۔

32۔ کیمومیلا مزاج شخصیت کا تعارف

Chamomilla

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

❖ دماغی علامات

انتہائی ضدی۔ ایک بات جو ضد کر دی کر دی، اسے پورا ہی کرنا ہوگا۔ اس کے سواء اس کو راضی کرنے کا کوئی طریقہ نہیں ہوتا۔

انتہائی غصہ ور۔ غصہ سے اگر اسقاط حمل کا خوف ہو تو کیمومیلا عورت کو دیں۔ وہ کھانسی جو غصہ سے زیادہ ہو جائے۔ غصہ سے درست لگ جانا۔ ہر وہ تکلیف جو غصہ سے پیدا ہو، اس کی دواء کیمومیلا ہے۔

بے صبرہ: مریض تکلیف کو برداشت کرنے کی بجائے مر جانا بہتر سمجھتا ہے۔ نا قابل برداشت درد (درد کو برداشت نہ کرنا)، مایوس کر دینے والے درد اور درد کا احساس بڑھ جانا، درد کی شدت کی وجہ سے مریض قابل رحم محسوس ہوتا ہے۔ اس لئے جو انسان اپنے درد کو صبر کے ساتھ برداشت کرتا ہے یا متحمل مزاج ہو تو کیمومیلا اس کی دواء نہیں ہو سکتی۔ بائی کے درد اتنے شدید ہوتے ہیں کہ رات کو مریض کو بستر سے نکال کر ادھر ادھر چلنے پر مجبور کرتے ہیں۔ ہر کام آہستہ آہستہ سے ہوتا ہوا معلوم ہو۔

بے حد زود رنج (ناراض ہو کر ایک طرف چلے جانا اور جلد راضی نہ ہونا)۔

غیر مہذب: اپنے معالج سے بھی تہذیب سے پیش نہیں آتا۔ اخلاق سے بات چیت نہ کرے۔ اپنے قریبی دوستوں کو بھی غیر مہذب، کمینے اور ناشائستہ جواب دے۔

جگڑالو۔ یہ بچہ اس وقت تک دوسرے بچے کو مارتا ہے جب تک دوسرا بچہ نہ روئے، اور پھر مار کر خود بھی رونا شروع کر دیتا ہے۔

غم اور ملامت سے تکلیفات کا پیدا ہونا۔

بدگمان (دوسروں کا بات کرنا اور اپنی طرف دیکھنا برداشت نہ ہو)۔

حد سے زیادہ ذکی الحس۔ بے حد چڑچڑا۔ متشدد۔ بدمزاج۔ مایوس۔

بے حد بے آرامی، اس کی وجہ سے کروٹیں بدلے۔

پریشانی، مگر موت کا خوف نہیں ہوتا، عجیب قسم کی پریشانی جب چیز مانگے تو ملنے پر اسے پھینک دے۔ کبھی یہ مانگے کبھی وہ مانگے اور انکار کئے جانے پر شدید غصہ میں آجائے۔ کسی چیز سے خوش نہ ہوتا ہے اور اسے یہ خود معلوم نہ ہو کہ اسے کیا چاہئے۔

خشبو اور بو سے بے حد ذکی الحس۔

❖ خوائش نفرت

گرم اشیاء پینے سے نفرت۔

❖ جسمانی علامات

دائیں جانب والا گال سرخ گرم اور بائیں جانب والا ٹھنڈا پیلا نیز متورم۔

ناف کے ارد گرد درد، قولنج، بڑی آنت کا درد اور پیٹ کے بہت سے درد اس دواء میں موجود ہیں۔ یہ دردوں کی مشہور ادویہ میں سے ایک ہے۔

کھانے کے بعد معدے میں بوجھ جیسے پتھر رکھا ہوا ہے۔ شکم بڑھا ہوا۔ ریاحی درد شکم۔ کان درد۔ گلے میں سوئیاں چبھنے کا سا درد۔ دردوں کے ساتھ بے حسی اور سن ہونے کا احساس، اس دواء کی کلیدی علامت ہے۔

دانت نکالنے کے زمانہ میں تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ ٹھنڈے پانی کی شدید پیاس۔ جسم گرم، سانس گرم، تلوؤں کا جلنا، سر پر گرم پسینہ اور زکام بھی گرم۔

منہ اور پاخانہ سے سڑے ہوئے انڈے کی بو۔

تھوک کے غدود کا متورم ہونا اور منہ میں میٹھی تھوک کا اجتماع۔

❖ علامات عامہ اور کمی زیادتی

قہوہ سے شکم کی تکلیفات کو آرام۔ دانت کا درد جو سوئیاں چبھنے والا اور کھینچنے والا درد گرم پانی سے زیادہ ہو جائے۔

کام پسند: حرکت سے تکلیفات میں کمی، چلنے سے بائی اور پیٹھ کے دردوں میں کمی، اور بستر میں لیٹنے سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ ایسا بچہ جو مسلسل روئے، جب تک اٹھا کر گود میں رکھا جائے تو وہ خاموش رہے، اور جیسے ہیں بستر پر ڈالا جائے تو رونے لگے، یہ اس دواء کی بہت بڑی کلیدی علامت ہے، اس کی مدد سے بہت مرتبہ بچوں کے لئے کیمومیلا کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

سرد مزاج: سردی سے اکثر ذکی الحس ہوتا اور سردی سے اکثر تکلیفات بڑھتی ہیں۔ مرطوب موسم سے بھی تکلیفات بڑھتی ہیں۔ مگر مریض کو گرمی بہت لگتی ہے اور گرمی سے بھی تکلیفات بڑھتی ہیں۔ زخموں اور درد دانت کو سردی سے آرام ہوتا ہے۔ یہ عجیب بات ہے۔ طوفانی موسم میں آندھی کا ڈر ہوتا ہے۔

چھونے سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ مریض اپنے نزدیک کسی کو برداشت نہ کر سکے۔

کھلی ہوا کی خوائش۔ کانوں کے گرد ہوا کے لگنے سے نفرت۔ مگر گرم کمرے میں درد دانت بڑھتا ہے۔

دن پسند: علامات عموماً آدھی رات سے قبل بڑھتی ہیں۔

دائیں جانب۔

❖ استعمال

30 سے CM استعمال کر سکتے ہیں۔

نصیحت: کوئی بھی انسان عقل کل نہیں ہوتا، اس لئے اپنے آپ کو سب سے بڑا نہیں سمجھنا چاہئے۔ ہمیں دوسروں سے بہت کچھ سیکھنے کو ملتا ہے۔ عاجزی اختیار کریں!(16/4/2020)

33۔سائنا مزاج شخصیت کا تعارف

Cina

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا ئیگرامزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

❖ دماغی علامات

بے حد شرارتی، بچہ کسی جگہ ٹھرتا ہی نہیں۔ یہ اس دواء کی مرکزی دماغی نمایاں تر علامت ہے۔

کسی کے نزدیک آنے، چھوے جانے، دبائے جانے، بالوں کو کنگی کرنے، بالوں کو صاف کرنے، پیار و محبت کرنے، جھڑکنے سے، اور دیکھے جانے سے شدید نفرت کرنے والا۔ اجنبیوں کے صرف دیکھنے سے ہی صرف چیخنا۔ بچہ چاہتا ہے کہ اسے گود میں اٹھا کر پھرا جائے مگر وہ اس سے چپ نہیں ہوتا۔

کیڑوں کی وجہ سے انگلیوں سے ناک کریدنے اور دبانے کی عادت یا ناک کو تکیہ یا ماں کے کندھے سے رگڑا کرے۔

ناقابل ہضم اشیاء کھانے کی عادت خصوصا مٹی۔

ذرا سی بات اور مذاق کو اپنی بے عزتی سمجھنے والا۔

حد درجہ کا بد مزاج، ہر جو چیز دی جائے، اس سے انکار کرے اور چپ نہ کیا جا سکے۔

کوئی چیز خوش نہ کر سکے۔ ضدی۔ ہٹیلا۔ مشت زنی کی عادت۔

جسمانی اور دماغی طور پر بے حد ذکی الحس۔

شام اور آدھی رات سے قبل نیند کی حالت میں خیالی اشیاء دیکھ کر چیخے، کانپے، تیزی سے بولے اور بستر سے کودے جیسے کہ ڈر گیا ہو۔

❖ خواہش و نفرت

گوشت سے نفرت۔ میٹھے کا شیدائی۔ ماں کے دودھ سے انکار۔

❖ علامات عامہ

سرد مزاج: کھلی ہوا، ٹھنڈے پانی اور ٹھنڈی ہوا سے تکلیف بڑھتی ہے، نیز موسم گرماں اور دھوپ سے بھی تکلیفات بڑھتی ہیں۔ اس مزاج کے لوگ گرمی اور سردی دونوں کو برداشت نہیں کر سکتے ان کو معتدل موسم پسند ہوتا ہے مگر بنیادی طور پر یہ سرد مزاج ہوتے ہیں۔

الٹا شکم کے بل سونا۔

رات کو چونتڑ اونچا کر کے سونا، یعنی گھٹنوں اور ہاتھوں کے بل سونا، اس بھی اس دواء کی کلیدی علامت ہے جس میں خطا کی گنجائش نہیں۔

جمائیاں لیتے ہی تکلیفات پیدا ہونا اور بڑھتی ہے۔

محنت کرنے سے نفرت۔

❖ جسمانی ساخت

زبان سفید اور اس پر کیڑوں کے باریک باریک نشان، یہ بھی اس دواء کی کلیدی علامت ہے۔

معدہ کی خرابی کی وجہ سے مرجھایا ہوا چہرہ۔ بچوں جیسا چہرہ۔ نشو و نما میں کمی۔ دبلے پتلے چھوٹے قد کے لوگ۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے۔ سیاہ بال۔ گالوں پر سخت سرخی۔ کیمومیلا کی طرح بدصورت۔

❖ جسمانی علامات

پیٹ میں کیڑے بننے کا شدید رجحان اور بار بار۔ بار بار ناک کو ہاتھ لگانے کی عادت اور پیٹ میں کیڑوں کی موجودگی سے اس دواء کے اکثر کیس حل ہوئے ہیں۔

یہ ایسی دواء ہے جو دماغی اعصابی اور جسمانی طور پر ان علامات کو پیدا کرتی ہے، جو کیڑوں میں مبتلاء مریضوں میں ملتی ہیں۔ اس مزاج کے لوگوں میں پیٹ میں کیڑے بننے اور مقعد سے کیڑے نکلنے کا بہت زیادہ رجحان۔۔ یہ علامت اس دواء میں ضرور اور نمایاں طور پر پائی جاتی ہے اور میں سمجھتا ہوں کہ اس دواء میں تمام تکلیفات کی جڑ معدہ کے کیڑے ہیں،۔ ایسی کمزوری جو پیٹ کے کیڑوں کی وجہ سے ہو۔

کتوں کی طرح بھوک کی زیادتی اور کھانے کے بعد فوراً کمزوری کا احساس، کبھی کبھی بالکل بھوک کا نہ ہونا۔

بینائی میں ابتری اور کمزوری۔ روشنی برداشت نہ ہو سکے۔

خون کی کمی۔

الرجی (ٹھنڈی ہوا، خوشبو اور مٹی سے) اور شدید چھینکیں۔

کالی کھانسی، دمہ، قبض، درد سر اور درد شکم کا رجحان۔ شدید چھینکوں کے ساتھ کھانسی، کھانسی جو موسم بہار ار خزاں میں لوٹ کر آئے۔

نیند میں بولنا اور چیخنا۔ رات کو بستر میں پیشاب کا نکلنا، تمام رات کروٹیں بدلتے ہیں اور کیڑوں کی وجہ سے رات کو مقعد میں شدید خارش۔

شکم کی تحریک سے پیدا شدہ تشنج۔ معدہ کا ورم۔

دردوں کی نوعیت دبانے والے، نچوڑنے والی اور مروڑنے والی ہوتی ہے۔

کثیر المقدار پیشاب آنا اور وہ پیلا ہوتا ہے۔ اگر وہ تھوڑی دیر پڑا رہے تو اس کا رنگ دودھاری ہو جاتا ہے۔

اس دواء کی بخار والی علامات یاد رکھنا ضروری ہے۔ ایک ہی وقت پر روزانہ بخار آنا، شدید جاڑا لرزہ کے ساتھ جس کو چولہا اور کپڑا بھی آرام نہ دے سکے، رخسار گرم، بخار کی شدت چہرے اور پیشانی پر، پیشانی ناک اور ہاتھوں پر ٹھنڈا پسینہ، جاڑے سے قبل قے اور درندوں جیسی بھوک۔ نیز اس بخار میں پیٹ میں نفخ اور اسہال ہوتے ہیں۔ یہ ایسا بخار ہے جو پیٹ میں کیڑوں کی موجودگی سے ہوتا ہے۔

❖ استعمال:

30 سے CM پوٹینسی استعمال کر سکتے ہیں۔

34۔ سائیکوٹا وائی روسا مزاج شخصیت کا تعارف

Cicuta Virosa

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا ٹیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

❖ دماغی علامات

بڑا ہونے کے باوجود اپنے آپ کو بچہ محسوس کرنا، یہ اس دواء کی سب سے اہم علامت ہے۔ ہر علامت میں بچپنہ پن۔ بچوں جیسی ہنسی، بات بات پر ہنس دینا۔ بچوں جیسی شکل۔ بچوں جیسی عادات۔ (بچپنا پن کی یہ علامت بریٹا کارب میں بھی ہے)۔

ناقابل ہضم اشیاء جیسے کہ کوئلا مٹی، ناخن وغیرہ کھانے کی عادت، پہلے کیس اور بعد میں آنے والے کیسوں میں اس ہی علامت سے رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔ایک نوجوان لڑکی کے بارے میں سنا کہ وک سگریٹ کی خاک بہت زیادہ کھاتی ہے اور اس کا کیس نوٹ کیا تو وہ سائیکوٹا نکلی۔اس کے بعد جتنی بھی سائیکوٹا مزاج لڑکیاں دیکھی تو ان سب میں یہ اوٹ پٹانگ چیزیں کھانے کی عادت بڑی کثرت کے ساتھ موجود تھی۔

عجیب قسم کی باتیں کرنا، بے ہودہ حرکات کرنا، عجیب خوائشات اور بے وقوفانہ خیالات۔ کند ذہن اور بے وقوف۔ کتے کی طرح رونا اور کراہنا۔ بول چال میں دقت۔

دوسروں پر اعتماد کی کمی۔

بالکل چپ چاپ، صابر اور خوش رہنا۔

غمگین لہجہ۔اکساہٹ اور مستقبل کی پریشانی۔

انگشت زنی اور مشت زنی۔ زبان کاٹنا۔ شدت کی پریشانی۔ ناچنا اور نعرے لگانا۔ ہر ایک چیز عجیب اور ڈراؤنی معلوم ہوا۔

❖ خواہش و نفرت

ناقابل ہضم اشیاء کھانے کی بہت زیادہ عادت جس کو ترک کرنا ناممکن لگتا ہوں جیسا کہ ناخن، کوئلہ، سگریٹ کی راکھ، کاغذ، پتھر وغیرہ، یہ وہ علامت ہے جس سے میں نے ہمیشہ سائیکوٹا وائرو سا مزاج کو پہچانا ہے۔

اس دواء کی پہلی مریضہ میں سگریٹ کی راکھ کھانے کی بہت زیادہ عادت تھی، رات کو خارش بہت ہوتی تھی، رات کو جھٹکے بھی بہت لگتے تھے، انگشت زنی کی عادت تھی اور بچوں جیسی باتیں کرنے کی بھی عادت تھی۔ ناقابل ہضم اشیاء کھانے کے عنوان کے تحت جتنی ادویہ تھیں، ان کا مطالعہ کرنے سے معلوم ہوا یہ دواء مریضہ کی علامات کے زیادہ قریب ہے۔ اس کو دی تو اچھا رزلٹ آیا۔

کھانے کے فوراً بعد بھوک لگنا۔ بے حد پیاس۔

❖ علامات عامہ

سرد مزاج، ٹھنڈی ہوا سے تکلیفات کا زیادہ ہونا، سینکنے کی خوائش ہونا، گرمی سے آرام ہوتا ہے۔

چھونے سے کانپنا۔ ذرا چھونے، پاس بولنے اور دروازہ کھولنے سے دورے ہونا۔

تمباکو کے دھوئیں سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔

زیادہ تر تکلیفات رات کو سونے سے قبل بڑھتی ہیں۔

❖ جسمانی ساخت

ڈرونا اور بد وضع چہرہ، ایک مرتبہ جب اس کا چہرا یاد ہو جائے گا، تو آپ اس کو کبھی بھولیں گے نہیں۔ ان کی شکل بھی یاد کرلینی چاہئے۔ اس سے بھی رہنمائی ملتی ہے۔ یہ بھی کلیدی علامت ہے۔

چہرا گرم اور اس پر پسینہ۔

❖ جسمانی علامات

بائیں جانب، تمام دن بائیں بازو میں جھٹکے۔

شدید خارش جو رات بستر میں زیادہ ہو جائے، یہ علامت بھی اس دواء کے ہر مریض میں موجود ہوتی ہے۔ عموماً رات کو تشنجی جھٹکے، میں نے اس دواء کے ہر مریض میں یہ علامت دیکھی ہے۔

اس دواء کی ہر علامت شدت کے ساتھ ہوتی ہے۔

حیض کے دوران رحم میں پھاڑنے والے درد۔ اس دواء کے ساتھ دماغ کا ورم جس کے ساتھ سر کماں کی طرح پیچھے کی طرف جھکا ہو، درست ہوا ہے۔

اس دواء کا اثر جلد پر نمایا ہوتا ہے، آبلے کے دانے جو آپس میں مل جائیں اور ان پر زرد شہد کے رنگ کی کھرنڈ ہوتی ہے۔ اگزیما اور بال ٹوپی کی طرح منجمد ہوں۔

کیڑوں سے بدہضمی۔ مرگی۔ کزاز (ایک قسم کا تشنجی دورہ جس میں سر اور ایڑیاں پیچھے کو اور جسم آگے کو خم کر جائے)۔ جسم کی مختلف جگہوں پر جھٹکے۔ اعضاء اور تمام جسم خوفناک طور پر ٹیڑھا ہو جائے۔ معدے میں جلن۔ چہرے کے عضلات کا کھنچ جانا۔ زبان کاٹنا۔ اگر چوٹ لگنے کے بعد کزاز ہو یا جھٹکے لگنے لگیں تو اس دواء کو یاد رکھنا چاہئے۔

جب عضلات، قولنج، مرگی، جمود، کرم امعاء اور زچگی وغیرہ میں شدید تشنج اور جھٹکے ہو تو اس دواء پر ضرور غور کرنا۔

❖ استعمال

اس کا 30 سے کیس شروع کرنا زیادہ مناسب ہے۔ اس کی پانچ دنوں میں پانچ ڈوز دینے کے بعد 200 کی دس ڈوز دیں۔ ہر ۱۰ دن بعد ایک ڈوز دیں۔ پھر اگر ضرورت ہو تو ون ام کی ایک ڈوز دے کر کیس کلوز کر دیں۔

آرنیکا اور اوپیم سے اس دواء کا اثر زائل ہوتا ہے۔

یہ دواء انٹی سائیکوٹک ہے۔ اس دواء اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی اس کا بالمثل مزاج ہے۔

35۔ کوکا مزاج شخصیت کا تعارف

Coca

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حادثے سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

❖ دماغی علامات

محفل میں چڑچڑا اور دماغی تکلیفات، اور تنہائی میں خوش مزاج اور تنہائی میں بلاوجہ ہنسنا، یہ اس دواء کی مرکزی علامت ہے۔ انسانی آوازوں سے بہرا پن اور دوسری آوازوں کو سن لینا، ٹی وی اور سپیکر کی آواز آتی ہے، نیز جانوروں کی آواز بھی سن لیتا ہے۔ زمین کے سواء کسی چیز پر نہ سونا۔ یہ وہ علامات ہیں جو میں نے ایک کو کا مزاج بکی سے نوٹ کی ہیں۔ آگے جن دماغی علامات کا ذکر کرنے جا رہا ہو وہ بک سے نقل کی ہیں۔ وہ یہ ہیں:

نیکی اور بدی کی تمیز نہ رہے۔ روشنی سے نفرت۔ غمگین۔ بے بنیاد حسد اور اپنے متعلق ناخوشگوار رائے زنی سننے کا وہم، اس کو آپ بدگمانی سے بھی تعبیر کر سکتے ہیں۔ کوئی بڑا کام کرنے کی مسلسل خواہش۔ بہادری کے کارنامے دیکھانے کی ہوس۔ فرضی آوازوں کا توہم۔ ساتھیوں اور روشنی سے نفرت۔ خوائش نفسانی کی تیزی۔
اس دواء کی علامات بہت تیز اور خطرہ ناک ہوا کرتی ہیں۔

❖ خواہش و نفرت

گندی چیزیں کھانے کی خوائش اور اس سے پاخانے لگنا اور گلے کی خرابی۔ گرم اشیاء کھانے سے نفرت۔ میٹھی اشیاء سے نفرت اور نمکین اشیاء کی شدید خواہش۔ ٹھوس ثقیل اشیاء سے نفرت اور صرف سیال نمکین اشیاء کی خواہش۔ شراب، نشہ اور تمباکو کی خواہش، یہ دواء تمباکو کے اثرات بد کو دور کرنے کے لئے استعمال ہوئی ہے۔

❖ علامات عامہ

سرد مزاج۔ ذرا سی سردی لگنے سے کھانسی اور بائی کے درد۔
پہاڑوں پر چڑھنے سے کمزور اور درد سر کا ہونا۔ یہ پہاڑوں پر چڑنے والوں کی دواء گنی جاتی ہے، اور ان کی تکلیفات میں کام آتی ہے۔ نیز سیڑیاں چڑھنے سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔
شراب، گھوڑے کی سواری، کھلی ہوا میں تیزی سے چلنے سے تکلیفات کم ہوتی ہیں۔

❖ جسمانی ساخت

زبان زرد۔

❖ جسمانی علامات

کثرت اسہال (ایک دن میں 8 سے 20 مرتبہ پاخانہ کرنا)۔ دن 11 سے 6 بجے تک 8 سے 10 بار پاخانہ رکنا۔ کبھی ایک دن میں 20 مرتبہ اسہال، اس دواء کی اسہال کی علامت عجیب ہے۔ عام طور پ اس قدر بار بار موشن نہیں لگتے۔ آلات نطق کی کمزوری کی وجہ سے بول نہ سکنا یا آواز بیٹھ جانا۔ ٹائیفائیڈ کی ہسٹری اور بخار کی وجہ سے ایک عام بچہ کوکا کیفیت میں چلا جاتا ہے۔
رات کو بستر پر پیشاب کرنا۔ آواز کا بیٹھنا۔ رعشہ۔ نامردگی کے ساتھ ذیابیطش۔ ریاح سے بارود کی سی بو۔
اگر ماں کو حمل کے دوران یا بچے کو کوئی ایلوپیتھک انجیکشن لگانے سے قوت سماعت جاتی رہے تو کوکا 1M سے واپس آجائے گی۔

❖ استعمال:

30 سے CM تک استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ دواء آہستہ سے اثر کرتی ہیں، اس لئے اس دواء کا جلد دہرانا نہیں چاہئے۔
آر سینکم البم اس کی معاون دواء ہے۔

36۔ بوریکس مزاج شخصیت کا تعارف

Borax

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

❖ دماغی علامات

<u>بری خبر سے جلد متاثر ہونے والا اور بری خبر سننے سے فوراً پاخانہ آنا اور کمزوری، اس علامت کی مدد سے اس دواء کا ہر کیس حل ہوا ہے، ہر بورکس مزاج انسان میں یہ علامت ضرور موجود ہوتی ہے، یہ اس دواء کی سب سے اہم اور مرکزی دماغی علامت ہے، جس طرح نمایاں اور شدت کے ساتھ اس دواء میں پائی جاتی ہے کسی دوسری دواء میں موجود نہیں ہے۔</u>

<u>اونچائی سے نیچے آتے ہوئے ڈرنا، یہ علامت بھی بورکس کے ہر مریض میں پائی جاتی ہے، اکثر اوقات اس علامت سے رہنمائی حاصل کر کے بچوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ بچے کو جب گود سے نیچے لٹایا جاتا ہے، تو وہ چونک جاتا ہے، چلاتا ہے، اور عاجزی کر دیتا ہے۔ اسی طرح جب بچے کو سیڑیوں سے نیچے لایا جاتا ہے تو وہ چیختا ہے، جب تک نیچے کی حرکت بند نہ ہو (جیلسیم)۔</u>

<u>شور و غل اور معمولی تیز آواز سے انتہائی ذکی الحس، جیسا کہ کھانسی، چھینک، سلائی کے جلانے کی آواز سے۔</u>

ہر قسم کی غیر انسانی آواز سے جلد چونک جانا،اس علامت کے بارے میں نے بہت سے بورکس کے مریضوں سے پوچھا ہے، مگر انہیوں نے اس کے وجود سے انکار کیا ہے۔

پاخانہ کرنے سے قبل بے حد چڑچڑا پن اور بعد میں زندہ دلی، خوش مزاجی۔ صبح جب تک پاخانہ نہ آئے اس وقت تک بھاری پن اور چڑچڑا پن ختم نہیں ہوتا۔
صبح 11 بجے شدید غنودگی اور پریشانی، یہ علامت میں نے بورکس کے مریض سے نوٹ کی ہے بعد میں دیکھا تو مٹیریا سے بھی مل گئی۔
باتونی پن۔ غمگین اور غمگین لہجہ۔ بدمزاج۔ بے صبر۔

❖ خواہش و نفرت

کھٹی اشیاء پینے کی خوائش۔

❖ علامات عامہ

بائیں جانب۔آرام پسند۔
تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں: نیچے کی حرکت سے، یکایک آواز سے، تمباکو نوشی سے، مرطوب موسم سے،پیشاب سے قبل، گرم موسم میں، حیض کے بعد، ہلکے شور سے۔
تکلیفات کم ہوتی ہیں: دبانے سے، درد والی جگہ کو ہاتھ سے پکڑنے سے۔پستانوں کے درد کو دبانے سے آرام ہو، نیز شام کو آرام ہوتا ہے۔

❖ جسمانی ساخت

سفید چٹے دار زبان۔

❖ جسمانی علامات

تیز بدبودار یا خوشبودار پیشاب، یا گھوڑے کے سے پیشاب کی بو (بنزویک ایسڈ)۔

بچہ کا پیشاب کرتے وقت شدید جلن کی وجہ سے چیخنا،اس علامت کی مدد سے بہت سے بچوں میں یہ دواء استعمال ہوئی ہے۔
منہ آنا(منہ میں چھالے بننا) خصوصا دودھ پیتے بچوں میں اور منہ کا گرمی خشکی ہونا،اس علامت کو نیش لیڈر نے کلیدی علامت قرار دیا ہے۔ کھانے کے بعد بدمزاجی اور ریاحی نفخ۔ قبض اور نامکمل حاجت۔ صبح شام سبزی مائل دست۔
شدید گیس۔دانت درد۔ مسوڑھے پھولنا۔
معمولی چوٹ سے زخم بن جانا اور ان میں پیپ پڑ جانا(کیمومیا، ہیپر سلف، سلیشیا۔سلفیورک ایسڈ، مرک)۔
پہلے دائیں پھر بائیں نتھنے کا بند ہونا۔
سیلان الرحم بہت گرم۔

❖ استعمال:

30 سے CM تک استعمال ہے
آرسینک،برائی اونیا،لائیکو،فاسفورس اس کی معاون ہے۔
ایسڈ فاس،سرکہ اور شراب کے قبل یا بعد استعمال نہیں کرنی چاہئے۔
کیمومیلا اور کافیا سے اس کا اثر زائل ہوتا ہے۔

37۔ پلمبم میٹ مزاج شخصیت کا تعارف

Plumbum metallicum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

بہت زیادہ دھوکہ باز۔ کمر سے لگا ہوا پیٹ۔

احساس میں کمی اس حد تک کہ سوئی کا چبھنا دیر سے محسوس ہو۔ آہستگی سے بڑھتا ہوا فالج۔

رنگ سازوں کا درد قولنج، درد سر، آنکھوں کا جلنا اور سرخ ہونا۔ رنگ شدہ نئے گھر میں جانے سے اگر کوئی بھی تکلیف جیسا کہ درد قولنج، درد سر، قے، وغیرہ ہو تو پلمبم میٹ دواء ہوگی۔ رنگ کی بو سے الرجی۔

دائیں جانب (زیادہ دائیں جانب ماؤف ہوتی ہے مگر تکلیفات بائیں سے دائیں کو آتی ہیں)۔ سرد مزاج۔ آرام پسند۔ حافظہ کی کمزوری۔ خود کشی کا رجحان۔ انتہائی خود غرض۔ شدید قبض۔ بالکل کمزور اور لاغر۔ عضلات میں سکیڑ۔ آنتوں میں گانٹھیں پڑ جانا اور گرہ لگ جانا۔ رعشہ اور سن ہونے کا احساس۔ سیسہ، سکے کے زیورات اور بیٹریاں بنانے والوں کا لقوہ۔

کام، کام اور کام۔ (قائداعظم محمد علی جناح)(18/4/2020)

3. سائیکوسس میازم رکھنے والا ان لوگوں کا گروپ جن کی شکل نشہ بازوں جیسی ہوتی ہے

38۔ سیلینیم مزاج شخصیت کا تعارف

Selenium

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

❖ دماغی علامات

نشہ بازوں کی سی شکل اور لعنت کے آثار۔ چہرے پر میل اور تیل۔ چہرہ دیکھ کر گھن اور کراہت آئے، یہ علامت خصوصیت کے ساتھ اس کے ہر مریض میں دیکھی ہے۔ نشہ بازوں کی طرح باتیں لٹکا لٹکا کر کرنا۔ چکر جیسے نشہ کیا ہو۔

لواطت، زنا، اور جانوروں سے بدکاریاں کرنے والا ان عادات سے 5 کیس حل ہوئے ہیں، اس دواء کے دو مریض اللہ کی پناہ، گدی کے ساتھ لواطت کرتے تھے۔ مشت زنی کی بہت زیادہ عادت۔ نامردگی کے بے شمار امراض جیسا کہ ذکاوت حس، انتشار، کثرت احتلام، جریان، وغیرہ۔ جنسی خواہشات کا غلبہ میں عملاً کچھ نہیں کر سکتا یعنی نامردگی۔

انتہائی سست۔ لیٹ جانے اور نیند کی نہ رکنے والی خواہش، خصوصاً صبح کے وقت۔

بے حیاء اور بے شرم۔ تنہائی پسند۔ عیاش۔ غمگین۔ کند ذھن اور بے وقوف۔ قرب وجوار سے بالکل لاپرواہ۔ یکسوئی کی نااہلیت۔ منہ پھٹ۔ بد صورت اور بد سیرت۔ سخت مزاج اور سخت چہرے والا۔

❖ خواہش و نفرت

نمکین اور چٹ پٹی اشیاء کھانے کی خواہش۔ کھجور سے نفرت اور تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ تیز اور محرک اشیاء کی خوائش۔

❖ علامات عامہ

بائیں جانب۔ سرد مزاج، ہوا کے جھونکے سے بہت نفرت چاہے وہ سرد ہو یا گرم یا مرطوب۔ آرام پسند۔ جماع کے بعد تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ اکثر تکلیفات صبح کے وقت بڑھتی ہیں۔ صبح کے وقت نیند بہت زیادہ آنا اور بھوک بالکل نہیں لگتی۔ بھوک رات کو لگتی ہے۔

تکلیفات بڑھتی ہیں: دھوپ، لیموں، شکر، برانڈی، شراب، نمکین غذا، چائے سے، نیند کے بعد درد، چھونے سے، دبانے سے، حرکت سے، دماغی محنت کے بعد، انزال کے بعد، جماع کے بعد، ہوا کے جھونکے سے، موسم گرماں سے۔ سورج کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ تکلیفات بڑھتی ہیں۔ درد سر ہر روز بعد دوپہر ہوتا ہے۔

تکلیفات کم ہوتی ہیں: ٹھنڈے پانی اور ٹھنڈی ہوا کو منہ میں لینے سے۔

❖ جسمانی ساخت

زبان پر زرد میل، جو بائیں جانب زیادہ ہوا۔ بد صورت نین نکش والا۔ موٹے ہونٹ، لمبا جبڑا اور بڑا منہ۔ گدوں جیسی اونچی آواز۔ مردانہ کمزوری کی وجہ سے منہ اور کلائیوں کا رنگ سیاہ پڑ جانا۔

❖ جسمانی علامات

کنگھی کرنے سے بالوں کا گرنا، داڑی، سر، مونچھوں، آلات تناسل کے اور ابرووں کے بال کثرت سے گرنا، اس علامت کی مدد سے پہلا کیس حل ہوا تھا۔

دماغی اور جسمانی کام کرنے سے تھکاوٹ اور عمومی کمزوری خصوصا صبح کے وقت، یہ کمزور ہمیشہ منی کے ضائع ہونے سے ہوتی ہے اور جسم کے ہر حصہ میں ہوتی ہے، یہ علامت اس دواء کے ہر ہر مریض میں لازمی پائی جاتی ہے اور نمایاں ہوتی ہے۔

ہر وقت ناک میں انگلی کریدنے کی خوائش۔
زکام جو دست کے شروع ہونے سے ختم ہو جائے۔
تلفظ بہت مشکل سے ادا ہوں۔
قبض اور مبرز پاخانہ نکالنے سے کاہل، حتی کہ ہاتھ سے پاخانہ نکالنا پڑے۔
جماع کے بعد کمزوری اور چڑچڑاپن۔
ٹی بی کا رجحان۔
منہ اور پسینہ سے انتہائی گندی بدبو کی وجہ سے دوسرے لوگ بھی نفرت کریں۔

مثانہ کی کمزوری سے ہر وقت پیشاب کے قطرے آنا۔ منی کے ضائع ہونے سے حافظہ کی کمزوری۔ آواز بیٹھ جانا اور اس کے لئے بار بار گلا صاف کرنا، یہ نامردگی کی علامت ہے۔ آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ جو نوجوان مشت زنی کے عادی ہوتے ہیں تو لڑائی کے دوران ان کی آواز اس حد تک بیٹھ جاتی ہے کہ بالکل غائب ہی ہو جاتی ہے۔ ان میں طاقت ہی ختم ہو جاتی ہے۔

اگر نامردگی کی وجہ سے حافظہ کمزور ہو جائے تو اس میں یہ دواء بہت اچھا کام کرے گی۔ نیز اگر منی ضائع ہو جانے کے بعد آواز بیٹھنے لگے، عضو ڈھیلا پڑ جائے، جریان ہو تو یہ دواء خوائشات کو کم کرتی اور منی کو زیادہ کرتی ہے۔ نیز جماع کے بعد ٹانگوں یا رانوں میں کمزوری ہو تو یہ سلینیم 200 کا ایک قطرہ اس کمزوری کو دور کرنے کے لئے کافی ہوتا ہے۔ میں کافی دنوں سے اس کے بارے میں سوچ رہا تھا کہ: ہم سب کو عموما جو جماع کے بعد کمزوری ہوتی ہے، تو اس کی کون سی دواء ہے۔ جماع کے بعد ٹانگوں میں کمزوری زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ یہ علامت سلینم میں پڑھنے سے معلوم ہوا یہ جماع کے بعد کی کمزوری کی دواء سیلینیم ہی ہے۔ شکر الحمد للہ۔

چہرہ رانوں اور ہاتھوں میں لاغری۔ معمولی سی محنت سے آلات تناسل پر پسینہ۔ تمام جسم پر تپکن اور اس سے نیند نہ آئے۔ نیند سے ذرا سے شور سے جاگ جائے۔ لڑائی جھگڑے اور ظلم کے خواب۔
خوشبو سے الرجی اور درد سر۔
نیند گہری اور لمبی۔ الٹا سونے کی عادت۔

❖ استعمال

میں نے اسے 1M میں ہمیشہ استعمال کیا ہے۔اس لئے کہ اس دواء کے تمام مریض نوجوان تھے اور مشت زنی سے کمزور تھے۔1M کی ڈوز دینے کے بعد پہلے 24 گھنٹوں میں نید، تھکاوٹ اور کمزوری محسوس ہوتی ہے پھر بہتری آنی شروع ہو جاتی ہے۔1M کی چار ڈوزیں دین ہیں۔ہر ڈوز دو ماہ کے فاصلہ کے ساتھ دینی ہے۔بعد میں اگر ضروری ہو تو 10M کی صرف ایک ڈوز دے کر کیس کلوز کر دیں۔

39۔اوپیم مزاج شخصیت کا تعارف

Opium

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں،اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو،اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں،اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی،اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آ ہی جاتے ہیں۔

اوپیم کے کچھ نظام عصبی میں قوت زیادہ ہوتی ہے اور کچھ میں کمزوری بہت زیادہ ہوتی ہے۔

یہ افیون سے بنی ہے۔افیون کھانے والے لوگ گرد و نواع کے حالات اور ان کی ماہیت کو جاننے میں بہت ہی کمزور ہوتے ہیں۔ان میں بہت زیادہ دھوکے پائے جاتے ہیں۔حتی کہ درد کا احساس بالکل ہوتا ہی نہیں یا کم ہوتا ہے۔اس لئے ہر مرض اور تکلیف جس کے درد کا مریض کو احساس نہ ہو اس کی دواء اوپیم ہے۔اس طرح کی علامت اوپیم مزاج لوگوں میں ملتی ہے۔

بعض مرتبہ اوپیم کا مریض اپنی مرضیاتی حالت میں اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ شدید بیمار ہونے، گرم پسینے میں شرابور ہونے، بخار کے ٹمپریچر 105 ہونے،انتہائی غنودگی ہونے ،چہرا پھولا ہوا ارغوانی رنگ کا، نظر نشہ بازوں کی سی،آنکھیں شفاف،پیشاب پاخانہ نہ ہونے کے باوجود اپنے آپ کو بالکل ٹھیک کہتا ہے۔مریض کا دل مطمئن ہوتا ہے اور اکیلا رہنا چاہتا ہے۔

اوپیم کے مریض میں فالجی کیفیت پائی جاتی ہے۔کاموں میں سرانجام دینے میں سستی جیسا کہ مقعد میں پاخانے اور مثانے میں پیشاب ہونے کے باوجود مریض کو بالکل یہ محسوس بھی نہیں ہوتا اور نہ ہی ان کو نکالنے کے لئے عضلات پر زور ڈالتا ہے۔حتی کہ حالت اس مقام تک پہنچ جاتی ہے کہ پاخانہ یا پیشاب خود نکل جاتا ہے اور مریض کو محسوس بھی نہیں ہوتا۔یہ بہت عجیب علامت ہے۔

اگر حیض کے دنوں میں مریضہ دہرا ہونے پر مجبور ہو اور بار بار پاخانہ کی حاجت کو تو اس دور حیض کی دواء اوپیم 200 ہوتی ہے۔

اگر بچہ کی پیدائش کے وقت درد زہ پوری طاقت سے نہ ہوتا ہو یا رحم میں سکڑنے کی طاقت نہ ہو تو اوپیم 200 بہت اچھا کام کرتی ہے۔

اگر بچہ پیدا ہونے کے بعد حرکات نہ کرے اور سانس نہ لے تو ایکو نائیٹ کے بعد اوپیم اچھا کام کرتی ہے۔

وہ غنودگی اور بے ہوشی جس میں مریض بکواس کرے اور جانوروں کی وہمی شکلیں دکھائی دیں یا عجیب آوازیں سنائی دیں، اس کی اوپیم بہترین دواء ہے۔

آنکھ پر اوپیم کا خاص اثر ہوتا ہے۔

افیون زیادہ کھانے سے دست ہو جائیں تو اوپیم 200 سے ٹھیک ہو جائیں گے۔

❖ دماغی علامات

انتہائی زندہ دل، خوش مزاج، دلیر اور تیز خیالات والا، دو تین کیس اس علامت سے حل ہوا اور یہ اس دواء کی مرکزی دماغی اہم ترین علامت ہے۔۔

نشہ بازوں جیسی شکل اور حالت، ایک کیس اس علامت سے حل ہوا تھا۔

اپنے آپ کو ہلکا پھلا محسوس کرنا خصوصا چکر کے وقت اور جسم کا وزن بھی ہلکا ہوتے جانا، ایک کیس اس علامت سے حل ہوا تھا۔

خوفناک وہمی تصاویر کا آنکھوں کے سامنے آنا، مردہ لوگوں کو دیکھنا۔

باتونی پن۔ حساس۔۔ کاروباری۔ علالت یادوطن۔ کند ذھن۔ غصہ ور۔ آوازوں سے روشنی سے اور خفیف بو سے بے حد ذکی الحس۔ جلد ڈرنا۔ توہمات۔ خوائش نفسانی بڑھی ہوئی۔ موت کا ڈر۔ جھوٹا۔ بد اخلاق۔

❖ خواہش و نفرت

دودھ پسند۔ آلات ہضم کے بالکل سست ہونے سے بھوک کی کمی اور پیاس نہ ہونا۔

❖ علامات عامہ

بائیں جانب۔

گرم مزاج: گرمی بہت لگتی ہے۔ بستر بہت گرم محسوس ہوتا ہے۔ جسم کو سردی سے آرام ملتا ہے اور گرمی سے تکلیف بڑھتی ہے۔ گرم ہو جانے پر تکلیفات بڑھ جاتی ہیں یا شروع ہو جاتی ہیں۔ ٹھنڈی ہوا برداشت نہیں ہوتی مگر سر ننگا کرنے سے آرام ہوتا ہے۔ سانس کی تکلیف ٹھنڈی ہوا سے کم ہوتی ہے۔ پانی پینے سے خشکی اور کھانسی کم ہوتی ہے۔ ٹھنڈک کھا جانے سے ہوائی نالیوں میں ورم پیدا ہوتا ہے۔

پہلے زندگی میں کام پسند پھر آرام پسند۔ مسلسل چلنے سے آرام ملتا ہے۔

صبح 9 بجے تکلیفات کا بڑھنا۔ صبح 9 بجے شدید یادوطن آنا اور ساتھ بخار ہونا۔

علامات بڑھتی ہیں: نید میں، نیند کے بعد، پسینہ کی حالت میں، منشیات سے، پریشانی سے، خوف سے، سرزنش سے، علالت یادوطن سے، سانس اندر کھینچنے سے، حرکت سے اور حمل کے بعد۔ چھونے سے پیٹ کی تکلیفات بڑھتی ہیں۔

اوپیم کی تکلیفات زیادہ خوشی سے، ڈر سے، غصہ سے، شرمندگی سے، یکایک خوشی سے، لکڑی کے کوئلے کو دھویں سے، شراب سے، سیسہ سے، اور دھوپ سے، پیدا ہوتی ہیں۔

❖ جسمانی ساخت

دبلاپن۔ بدوضع چہرا۔

❖ جسمانی علامات

رات کو بے خوابی اور دن کو غنودگی۔ نیند میں خراٹے۔ خواب میں مردوں کو دیکھنا۔ خوش کن خواب۔ شہوانی خواب۔ نامردگی۔ جسم میں خشکی، جو دودھ سے کم ہو۔

درد اور تکلیف کا عدم احساس، یعنی چوٹ لگی ہے مگر درد محسوس نہیں کر رہا، ایک کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوا تھا۔

انتوں کی کمزوری سے شدید قبض اور 5 دن کے بعد پاخانہ آنا۔ دو دن بعد پاخانہ آنا۔ مسلسل فالج کی طرف بڑھتا ہوا جسم۔ بے خوابی اور دیر سے سونا۔ پسینے کی کمی۔
مرگی۔ کزاز۔ سکتہ۔ بے ہوشی۔ شرابیوں کا سکتہ۔ غنودگی اور بے ہوشی جس میں مریض بکواس کرتا ہو۔ فالج۔
اوپیم میں قوت مدافعہ میں کمی ہے۔ سلفر، سورینم، اور لاروسریس قوت مدافعہ کو تحریک دیتی ہے۔
معمولی سے شور یا واقعہ سے آنکھ جلدی کھل جاتی ہے۔ پھر جلدی بند ہو جاتی ہے۔
آنکھوں میں خشکی گرمی اور جلن۔

فائدہ: اگر کسی نشہ باز کا نشہ چھوڑنے کا پختہ ارادہ بن جائے اور وہ نشہ نہ کرے، جس سے بھوک اور پیاس کی کمی ہونے لگے، نیند کی کمی، شدید کمزوری اور ہلکے پن کا احساس ہو، دل میں نشہ کی زبردست خواہش ہو تو اوپیم کا استعمال نشہ کی خواہش ختم کر کے صحت کو بحال کر دے گی۔ مگر استعمال صرف وقت ضرورت کریں۔ جب بھی خواہش اور شدید طلب ہو تو اوپیم 200 کی ایک خوراک لیں۔ جیسا کہ ابھی لی تو چار گھنٹے بعد پھر نشہ کی طلب ہوئی تو دوسری خوراک لیں، پھر جب ۸ گھنٹے بعد طلب ہو تو پھر لیں۔ اس طرح مسلسل لیتے رہیں مگر ہر ۱۵ دن بعد ایک ڈوز لینا لازمی ہوگا۔ ہر ۱۵ دن کی ڈوز کا حساب علیحدہ رکھیں اور وقت ضرورت بھی استعمال کرتے رہیں۔

اس دواء کو تھکاوٹ دور کرنے میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

❖ استعمال

30 سے cm تک استعمال کر سکتے ہیں۔
اوپیم کا اثر بیلاڈونا، اپیکاک اور نکس سے زائل ہوتا ہے۔

40۔ کینابس انڈیکا مزاج شخصیت کا تعارف

Cannabis Indica

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

یہ دواء بھنگ سے بنی ہے۔ یہ بھنگ کے اثر کو ختم کرتی ہے۔ اس کا تریاق اور انٹی ڈوٹ ہے۔ بھنگ پینے سے بے حد خوشی ملتی ہے، ہنسی میں تحریک ہوتی اور تفکرات دور ہوتے ہیں۔ اگر پینے کے بعد کوئی بھی تکلیف یا بیماری پیدا ہو تو یہ اس کو ختم کر دے گی۔ ہومیوپیتھک کی جو دواء جس چیز سے بنی ہوتی ہے اس کے اثر کو ختم کرتی ہے۔

دنیا میں بہت سے ایسے لوگ پیدا ہوتے ہیں، جن کا مزاج ہی بھنگی ہوتا ہے۔ اگرچہ انہوں نے کبھی زندگی میں بھنگ نہیں پی ہوتی ہے۔ وہ بھنگ سے بہت زیادہ حساس بھی ہوتے ہیں اور اس کا اثر بہت زیادہ قبول کرتے ہیں۔ اسی طرح بعض لوگ بھنگ پینے کی وجہ سے کینابس انڈیکا کی کیفیت میں ہمیشہ کے لئے چلے جاتے ہیں، اس کو اس کیفیت سے صرف یہ ہی دواء نکال سکتی ہے۔ جب تک آپ ایک بھنگی کی سیرت پر غور و فکر نہیں کریں گے کینابس انڈیکا مزاج پر سنیلٹی کو سمجھ نہیں سکیں گے۔

بھنگ کے کثرت استعمال سے، LSD گولیوں کے استعمال سے، ہیروئن یا کسی نشہ آور دواء کے استعمال سے پیدا ہونے والے اثرات بد اور کند ذہنی کینابس انڈیکا سے درست ہوتے ہیں۔ طریقہ استعمال وہ ہی ہے جو اوپیم میں بیان ہوا ہے۔

اس دواء کے پرانے مریضوں میں توہمات میں مبالغہ، نیز جگہ اور وقت کے بارے میں غلط اندازے پائے جاتے ہیں جیسا کہ: چند لمحے بڑی عمر اور چند قدم بڑا فاصلہ معلوم ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے کسی جگہ سے پھلانگنا مشکل ہوتا ہے۔ راگ اور گھنٹہ بجنے کی آواز بہت سریلی معلوم ہوتا ہے۔ بعض اوقات وہ وہم کرتا ہے کہ لکڑی کے گٹھے کی طرح گرم پانی کی نہر میں اچھل رہا ہے۔ کبھی وہ خیال کرتا ہے کہ وہ دوات ہے اور بستر میں گر کر خراب ہوگا۔ کبھی ورم کا وہم ہوتا ہے، اور ایسا محسوس کرتا ہے کہ وہ سوجتا چلا جا رہا ہے۔ کبھی اپنے آپ کو گینڈے کے برابر بڑا محسوس کرتا ہے۔ کبھی پاگل ہونے کا وہم ہوتا ہے۔ کبھی روح کے جسم سے جدا ہونے کا وہم اور یہ کہ وہ مر گیا ہے۔ اپنے جسم کو دیکھ کر اور مردہ خیال کر کے ہنستا ہے۔ کبھی وہ اپنے آپ کو دو یا تین محسوس کرتا ہے اور دوسرے یا تیسرے کو اپنا دوست۔ کبھی اپنے آپ کو ایک کمرہ میں خیال کرے جس کی دیواریں مل کر اسے کچل ڈالیں گی۔ اس امر کا

وہم کے وہ آہستہ آہستہ پھولتا جارہا ہے۔اپنے جسم سے باہر نکلنے کا خوشگوار وہم۔سوتے ہوئے اپنے روح کے جسم سے نکل کر کسی اور دنیا کی سیر کر رہی ہے۔اپنی ٹانگیں بہت چھوٹی محسوس ہونا۔چیزیں بہت خوبصورت نظر آنا۔ان عجیب توہمات کی وجہ سے وہ غمگین بھی ہو جایا کرتا ہے۔کبھی وہ بہت زیادہ تشدد آمیز بھی ہو جایا کرتا ہے۔کبھی بے حد نرم ہو جاتا ہے۔اس سے آپ کو معلوم ہو گیا ہوگا کہ کینابس کے خیالات میں مبالغہ پایا جاتا ہے۔یہ ہی مبالغہ اس کی گفتگو میں ہوتا ہے۔"بے تکی باتین کرنا" اس کو کہہ سکتے ہیں۔اپنے طاقت اور دولت کے بڑھ چکے ہونے کا وہم۔

نیز اس دواء کے مریض میں پاگل ہونے،خود پر قابو نہ رہنے اور اندھیرے کا ڈر بھی پایا جاتا ہے نہ ضبط ہونے والا قہقہہ۔کسی ایک بات پر اپنے خیالات کو مجتمع نہ کر سکنا۔جو لکھنا یا بولنا چاہے، بھول جائے۔اپنے آپ کو ہلکا محسوس کرے(اوپیم)۔

کتنی ہی مرتبہ اس دواء سے پاگلوں کا علاج کیا گیا ہے جب کہ مریض میں کینابس کی علامات موجود ہو۔

مریض میں ہذیان اور ارتعاش ہذیانی میں سر ہلانا، وقت اور فاصلہ کا غلط اندازا، زبان تیزی سے چلانا، خواہش نفسانی میں غیر معمولی پراگندگی، مریض ہر وقت حرکت کرے وغیرہ۔

بعض اوقات وہ Catalepsy ہو جاتا ہے۔یعنی جس حالت میں ہے اسی حالت میں رہ جاتا ہے۔اس کی حس و حرکت یکدم موقوف ہو جاتی ہے۔یہ کیفیت چند لمحے یا کئی گھنٹے تک رہ سکتی ہے۔

- ❖ **دماغی علامات**

بھنگی جیسی شکل اور بہت باتین کرنے والا، میں نے اکثر اسی علامت سے کینابس کو پہچانا ہے۔

بے حد باتونی، بے تکی باتیں کرنا، بے بنیاد باتیں، بے ربط باتیں، موضوع بدلتے رہنا۔صحت کے بارے میں شدید تشویش۔اپنے جسم سے باہر نکلنے کا وہم۔بے وقوف۔کسی موضوع پر باتوں کی ترتیب دینے کی نااہلیت۔ہر چیز کی حیرت انگیز وضاحت ہونا۔

نشہ بازوں جیسی باتیں کرنے والا۔

ناجائز اور غیر قدرتی خوشی۔

ہنس مکھ (بریٹاکارب)۔بلاوجہ ہی ہنس دینا۔پر از مذاق اور پر از شیطانیت، اس کی حرکات پر اکثر ہنسی آتی ہے۔

بہت زیادہ منصوبہ بندیوں، نظریات اور تھیوریوں کا پٹورا جن کا حقیقت کے ساتھ کوئی تعلق ہی نہیں۔

دماغ اور جسم کا بے ربط ہونا۔یعنی ایسا محسوس ہونا کہ جسم دماغ کے قبضہ واختیار سے باہر ہے۔

توہمات اور خیالات میں بے جا زیادتی۔ہوائی قلعے۔بہت زیادہ غنودگی۔شہوت پرست۔بے شرم۔اپنے آپ کو پہچاننے کی نااہلیت۔چکر کے وقت اس امر کا احساس کہ نشہ کیا ہوا ہے۔رات کے ڈر۔موت کا بے حد خوف۔حیض سے قبل اور بعد غیر معمولی خوشی۔شہوانی خواب اور اپنے آپ کو حور سمجھنا۔شور و غل سے ذکی الحس۔حوصلہ میں غیر معمولی زیادتی۔پریشانی جس میں بے حد تنگی کا احساس ہو۔بے حد بے توجہی۔جذبات میں تحریک اور مزاج کا جلد جلد تبدیل ہونا۔دماغ سستی۔جذباتی۔وقت آہستہ سے گزرتا محسوس ہونا۔جسم کا کنٹرول سے باہر ہوتے جانا۔ہر چیز کے بارے مفروضے قائم کرنا۔بہت زیادہ بھولنے والا۔

❖ خواہش و نفرت

بہت زیادہ بھوک اور شدید پیاس۔

❖ علامات عامہ

دائیں جانب، خصوصاً دائیں گردے میں درد، دائیں آنکھ کا بھینگا پن، دائیں بازو کا فالج۔

آرام پسند اور ہمیشہ تھکے ماندے رہنا۔ ذراسا چلنے سے تھک کر چور ہو جائے۔کام میں دلچسپی نہ ہونے کی وجہ سے اسے بدلتے رہنا۔ کسی کام پر مکمل توجہ نہ دے سکنا۔

گرم مزاج۔

علامات زیادہ ہوتی ہیں: قہوہ پینے سے، کھانے کے وقت، شراب سے، تمباکو سے، زینہ چڑھنے سے، لیٹی ہوئی حالت میں۔

علامت کم ہوتی ہیں: کھلی ہوا سے، ٹھنڈے پانی سے، اور آرام کرنے سے۔

❖ جسمانی ساخت

چہرا تھکا ہوا اور مرجھایا ہوا۔ بھنگیوں جیسا۔ دبلا پتلا۔

❖ جسمانی علامات

تھوکنے کی عادت۔

پیشاب کے پورے جسم میں سرایت کر جانے کی وجہ سے سانس اور پسینہ سے پیشاب کی بو، نیز اس کی وجہ سے متلی، قے، دردسر، چکر، بینائی میں دھندلا پن، بے ہوشی اور تشنج وغیرہ ہوتا ہے۔

نامردگی اور بانجھ پن۔ درد بھری شدید استادگیاں۔ سوزاک۔ مشت زنی۔

ہوش وحواس کھو کر گر پڑنا۔ سخت قبض کے ساتھ پیشاب کا رک جانا۔ پیشانی پر چپچپے پسینے۔ حرارت غریزی میں کمی۔ لرزہ والا ہذیان۔

نہایت بدترین قسم کی بے خوابی، غنودگی، نیند کے دوران چونکنا، بولنا اور دانت پیسنا۔ دن کے وقت لیٹ جانے کی بے حد خواہش۔ گہری نیند، خوف ناک خوابوں کے ساتھ۔ خیالات کی طرح خواب بھی عجیب قسم کے ہوتے ہیں جیساکہ: الہامی، غیب دانی، ڈراونے، مردہ جسموں کے، پیشین گوئیوں کے، خطرے کے، اور مصیبتوں کے۔

❖ استعمال

30 سے کیس شروع کریں اور ون ام استعمال کروانے کے بعد ختم کر دیں۔

4. سائیکوسس میازم کی وہ ادویہ جن میں رحم کی امراض زیادہ موجود ہیں

41۔ پلساٹیلا نائگرا مزاج شخصیت کا تعارف

. (Pulsatilla Nigra)

عضلاتی اعصابی.

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نگرا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

اس دواء کا مزاجی طور کے سوا جزوی طور پر بڑی بڑی امراض بھی بہت کامیاب استعمال ہو رہا ہے۔ 73 سے زیادہ امراض میں مفید ہے۔ اگر مریض سائیکوسس میازم کا ہو تو اکثر معاون کے طور پر کام دیتی ہے۔ خاص کر عورت۔ تقریباً ہر عورت کو فائدہ دیتی ہے۔ ہومیوپیتھک ڈاکٹر اس دواء کو بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

یہ خسرہ کی سب سے بڑی دواء ہے۔ اس بخار میں مریض کے پسینے سے چوہوں جیسی بو آتی ہے، اس لئے پلساٹیلا خسرہ کی بالمثل دواء ہے۔ نیز خسرہ کے دانے، نزلاوی کیفیت، اور کھانسی بھی پلساٹیلا کی بالمثل ہوتی ہے۔ یہ خسرہ کو روکنے اور اس کا دورہ کم کرنے والی دواء کے طور پر مشہور ہے۔ خسرہ کے بعد درد کان اسی سے صحیح ہوتا ہے۔

کان میں پس آنے اور درد کرنے میں بھی اچھا رزلٹ ہے۔

اس دواء نے رحم اور حیض کی امراض میں بھی بہت شہرت حاصل کی ہے۔ ٹھنڈے پانی میں کام کرنے سے حیض بند ہو جائے تو یہ جاری کر دے گی۔ اکثر بچیوں کو حیض لانے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ حیض کی بے قاعدگیوں کو بھی ختم کرتی ہے۔ حیض کھل کر آتا ہے۔ حیض نہ ہونے یا کم ہونے کی وجہ سے پیدا شدہ مرگی پلساٹیلا سے درست ہوتی ہے۔ بلوغت کے وقت حیض کو جاری کرنے کے لئے اکثر پلساٹیلا دی جاتی ہے۔ ہمیں عورتوں میں عموماً پلساٹیلا کی علامات ملتی ہیں۔ اس لئے یہ دواء مریضہ کا مزاج دیکھے بغیر بھی دی جاتی ہے۔ کچھ ڈاکٹروں نے اس دواء کو ہر ایک عورت کے دے کر اچھا شہرت حاصل کی ہے۔ آپ بھی کر سکتے ہیں۔

ماں کے پیٹ میں الٹا بچہ سیدھا کر دیتی ہے۔ یہ یہ فعل ہو تو پوڈوفائلم دیں۔

سور کے گوشت سے پیدا شدہ امراض پلساٹیلا سے درست ہوتے ہیں۔

یہ عموماً عورتوں کی دواء ہے، مگر میں نے بے شمار مرد بھی پلساٹیلا مزاج کے دیکھے ہیں۔
پلساٹیلا آنکھوں کی بہت سی تکلیفات میں استعمال ہوتی ہے۔ خصوصاً اگر بچپن سے بینائی نہ ہو تو اس سے واپس آجاتی ہے۔
اگنیشیا امارہ کی طرح اس دواء میں بھی دماغی جسمانی اور کمی زیادتی میں متضاد علامات ملتی ہیں۔اس لئے یہ دونوں ایک دوسرے کی معاون ہیں۔
پلساٹیلا ٹائپ بخار کی تفصیل: پلساٹیلا اس بخار کی دواء ہے
(1) جس میں مریض کا درجہ حرارت جلد جلد بدلے۔
(2) منہ سخت خشک ہونے کے باوجود پیاس نہ لگے،
(3) جاڑے کا احساس،
(4) گرمی سے تکلیفات میں زیادتی،
(5) چھوٹی چھوٹی جگہوں میں درد،
(6) جسم کی ایک جانب سن ہونے کا احساس،
(7) ہاتھوں میں جلن جو ٹھنڈی ہوا کی خواہش پیدا کرے،
(8) زکام کی کمی اور رطوبات کے دب جانے سے تکلیفات ہوں، رات کے وقت دائیں طرف والا نتھنا بند ہونا۔
(9) درد جگہ بدلے، کبھی ادھر کبھی ادھر ہو،
(10) صبح کے وقت پسینہ بہت زیادہ آئے،اس سے کھٹی یا چھوہوں کی طرح کی بو۔ کبھی جسم کی ایک جانب پسینہ
(11) خون حیض کبھی جاری اور کبھی بند ہوتا ہے، سیلان خون کبھی جاری کبھی بند ہوتا ہے، پاخانہ کے رنگ بدلتے رہتے ہیں، چہرے کا رنگ ابھی پیلا تھا اور کچھ دیر تک سرخ ہو جاتا ہے۔ پلساٹیلا کے حالات زندگی ہمیشہ بدلتے رہتے ہیں۔ایک مریض کی گدی کا درد بائیں ٹانگ میں منتقل ہو جاتا تھا تو وہ پلساٹیلا سے درست ہوا۔ کٹرل کا درست ہو کر پستانوں اور خصیوں کا درد شروع ہونا۔ جب کسی بخار میں یہ علامت موجود ہو،اس کا نام کوئی بھی ہو،اس کی دواء ہمیشہ پلساٹیلا ہی ہوتی ہے۔ یہ ہومیو اصول ہیں۔ بخار کے نام پر نہیں بلکہ بخار کی تمام تر علامات،اس کے شروع ہونے کے سبب اور علامات کی کمی زیادتی کی بنیاد پر دواء دی جائے۔

❖ دماغی علامات

حد سے زیادہ فرماں بردار، دوسرے کی بات جلد مان جانا، ہمیشہ دوسروں کی مرضی کے سامنے جھکنا، اگر کسی کی بات نہ مانے تو اس سے بے حد پریشانی ہونا، اور انتہائی منکسر المزاج، اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں، یہ اس دواء کی مرکزی اور نمایاں علامت ہے، اگر مریض میں یہ علامت موجود نہ ہوتے مزاجی طور پر یہ دواء مریض کو نہیں دے سکتے۔ جنے لا یا گلی، اودے نال چلی (یعنی دوسروں کی باتوں میں جلد آنا، ہر کس نا کس کی نصیحت پر عمل پیرا ہونا)، اس علامت کی وجہ سے اس کے اکثر مالی نقصان بھی ہو جایا کرتے ہیں۔ یہ اس دواء کی منفرد علامت ہے۔ یہ علامت اس کے سواء کسی دوسری دواء میں موجود نہیں۔ پلساٹیلا مزاج لوگ اس علامت کی وجہ سے ہمیشہ پریشان ہوتے ہیں۔ کسی کے غلط روئے کی وجہ سے ذھن میں بہت الجھن رہنا اور یہ سوچتے رہنا کہ اسے ایسا نہیں کرنا چاہئے تھا۔

بزدل: ہر موقع اور محل میں حلیم طبعہ رہنا، دشمن کے منہ پر غصہ نہ نکالنا، بعد میں اندر ہی اندر کڑھنا، وس گولتے رہنا، کسی اور کا غصہ کسی دوسرے پر نکالنا، لڑائی ساس سے ہوئی اور سارا غصہ بچوں پر، یہ علامت بھی ہر پلساٹیلا میں موجود ہوتی ہے اور اس کے اثرات بد بھی خطرناک ہوتے ہیں۔ یہ علامت اس کے بزدل ہونے پر دلالت کرتی ہے۔ غصہ کے باوجود معمولی بات پر رونا۔ یہ علامت بے شمار مرتبہ مریض کے لئے پلساٹیلا کے انتخاب کی وجہ بنی ہے۔ اکثر کمرے میں بند ہو کر، رو کر، بھڑاس نکالنا۔

متلون مزاج، گرگٹ کی طرح رنگ بدلنے والا، پل میں تولہ پل میں ماشہ۔اس کی زندگی ہمیشہ بدلتی رہتی ہے۔اس کے درد بھی جگہ بدلتے رہتے ہیں۔تکلیفات بھی بدلتی رہتی ہیں۔پسند بھی بدلتی رہتی ہے۔سوچ ناپائیدار ہونا اور ایک اصول سے دوسرے کی طرف جلد بدل جانا۔ایک وقت میں ایک چیز کی خواہش اور دوسرے وقت میں دوسری چیز کی خواہش۔رات کو متضاد خیالات کی بھرمار۔پلساٹیلا کے پودے کو "ونڈ فلاور" (ہوا کا پھول) اور ہوا کے ساتھ گھومنے والا ہے۔

ہر وقت ہمدردی حاصل کرنے کی شدید خواہش، اپنی تکلیفات دوسروں کو سناتے رہنا، تاکہ دوسرے دلاسہ دیں ہمدردی کریں، اپنے تمام دن کی باتیں رات کو اپنے شوہر کو ضرور سنانا، جس کے پاس بھی بیٹھے اسے اپنی تکلیفات سنانا، دلاسہ ملنے سے سکون اور اطمنان حاصل ہونا۔اپنے آپ کو بہت زیادہ مظلوم سمجھنا۔اگر شوہر توجہ نہ دے تو بہت زیادہ پریشان ہو جانا۔پلساٹیلا عورت کو اپنے شوہر کی زبردست خواہش ہوتی ہے اور وہ اس امر کو برداشت نہیں کر سکتی کہ اس کا شوہر کسی دوسرے مرد یا عورت کی طرف اس سے زیادہ توجہ دے۔

بیرونی واقعات، گردونواحی لوگ اور حالات سے زیادہ متاثر ہونے والا، اس علامت کو آپ ان الفاظ سے بھی تعبیر کر سکتے ہیں: ریساں دی پٹی (ریس کرنا)، میں نے یہ علامت بھی اکثر پلساٹیلا میں دیکھی ہے۔دوسروں کو کاپی کرنے کی زبردست خواہش خصوصاً کامیاب لوگوں کی۔

اپنے رونے کی وجہ مشکل سے بیان کر سکنا، اپنے آپ سے بے خبری اور اپنی علامات کو درست طریقہ سے بیان نہ کر سکنا، اس وجہ سے اکثر سوالات کا جواب شک سے دینا، یہ علامت بھی اس دواء کے ہر مریض میں پائی جاتی ہے، اس علامت کو مخلوط علامات سے بھی تعبیر کیا جاتا ہے، اس لئے اس سے پریشان نہیں ہونا چاہیئے۔

تمام علامات کا ادل بدل کرآنا۔دردوں کا جگہ بدلنا، کبھی جسم کی ایک جگہ درد تو کبھی دوسری جگہ درد۔پاخانہ ہر دفعہ علیحدہ رنگ کا آنا۔بخار میں درجہ حرارت کا جلد جلد بدلتے رہنا، یہ اس دواء کی اہم علامت ہے۔ہنمین نے اس کو اس دواء کی خصوصیت قرار دیا ہے۔یہ عجیب علامت ہے۔عموماً ایسا ہوتا نہیں ہے۔

بے چین مزاج، اکثر اوقات ایسا احساس کہ اس نے اپنے فرض کی ادائگی اچھی طرح نہیں کی ہے۔

اپنی بیماری یا تکلیف کی وجہ سے جلد رو دینا، بات بات پر رونے کی عادت اور علامات بیان کرتے وقت رو دینا۔جب اس کے کام میں خلل اندازی کی جائے تو رو دے۔ اس کے احساسات کو ٹیس جلدی پہنچ جاتی ہے مگر وہ منہ پر غصہ کم ہی کرتا ہے۔

شہوت پرست، وہ جنسی خیالات کا مختلف طریقہ سے اظہار کرتا ہے مگر ان کے تخیلات میں مگن نہیں رہتا۔

پلساٹیلا مزاج لوگوں کی اچھی عادات: بہت رحم دل اور نرم دل، نیک، خیالات کا بہت نرم ہونا، ان کا آسانی سے نئی شکل اختیار کرلینا، اپنے ارد گرد لوگوں سے ہمدردی سے پیش آنا۔اپنے خاندان کے لئے بہت پریشان ہونا۔سادہ اور کھرے۔نیک مزاج۔باوفا، جب کسی سے تعلقات بن جاتے ہیں، جب تک سکت ہے، تو وہ ضرور نبھاتا ہے۔اسے تعلقات بنانا اچھا لگتا ہے۔دوسروں کو اچھی نصیحت کرنا اور اچھی نصیحت لینا پسند کرتا ہے۔

پلساٹیلا لوگوں کی بری عادات: غمگین۔بدمزاج خصوصاً صبح کے وقت اور اپنے ساتھ۔ضدی۔چڑچڑا۔کم عقل اور مراقی مزاج۔دوسروں پر بھروسہ نہ کرنا۔لاپرواہ۔بے حد شکی اور وہمی۔حاسد۔سرد آہ بھرنا اور اپنا سکون تباہ کرنا۔شام کو بھوتوں کا ڈر۔رات کے وقت لیٹ جانے کے بعد خیالات کا اجتماع۔موت کا ڈر سے کانپنا، اس کی زیادتی آرام کرنے سے اور کمی حرکت کرنے سے۔وہم کرے کہ وہ تباہ ہو جائے گا۔اپنی صحت کے متعلق تشویش۔بہت جلد تبدیل ہونے والے خیالات۔خیالات کے اظہار میں دقت۔قوت فیصلہ کمزور۔شاہ خرچ اور فضول خرچ۔ہسٹیریا (کبھی رونا اور کبھی ہنسنا)۔ناامید اور اداس۔شور سے حساس۔اکثر بدقسمتی کا خوف اور اللہ تعالی سے شکواہ کرنا۔

خاموش طبع اور تنہائی پسند۔اکثر خاموش ہی رہتے ہیں مگر موقع ملنے پر ان کی باتیں ختم ہونے کا نام نہیں لیتے، خصوصاً رات کو اپنے شوہر کے سامنے یا بیوی کے ساتھ۔

مذھبی رجحان۔اگر ایک نماز قضاء ہو جائے تو بہت پریشانی ہونا۔مذھبی دیوانگی۔

اس امر کا احساس کہ زندگی کم رہ گئی ہے۔ پتا نہیں کہ اس موسم کے کپڑے اگلے موسم میں پہن سکوں گی یا نہیں۔

حافظہ کی کمزوری اور بات کرتے کرتے مکمل بات ہی بھول جانا۔

❖ خواہش و نفرت

منہ میں خشکی کے باوجود پیاس کا نہ ہونا (ایپس، اوپیم، نکس موسکاٹا)، حتی کہ سخت گرمی میں بھی مریض بغیر پیاس کے پانی پیتا ہے۔ اس علامت کی مدد سے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہیں، یہ اس دواء کی انتہائی اہم علامت ہے، اگر مریض کو پیاس لگتی ہو تو وہ پلساٹیلا نہیں ہو سکتا، اگر مریض پیاس کے بغیر ہی ہمیشہ پانی پیتا ہے تو وہ عموماً پلساٹیلا ہوتا ہے، آپ بقیہ علامات سے تصدیق کر سکتے ہیں، دماغی مرکزی علامت کے بعد یہ علامت سب سے زیادہ اہم ہے۔ یہ علامت بہت ہی عجیب ہے۔ شروع پریکٹس میں یہ ہی علامت پلساٹیلا مزاج لوگوں کی پہچان میں مدد دیتی ہے۔ مگر جب آہستہ آہستہ دماغی علامات کی سمجھ آنے لگتی ہے تو معالج ان کی مدد سے کیس حل کرنے لگتا ہے۔

شروع میں میٹھے سے نفرت اور بعد زندگی میں میٹھا پسند ہونا۔

دودھ ہضم نہیں ہوتا۔ حتی کہ اس کا ایک گھونٹ بھی گیس پیدا کرتا ہے۔ زیادہ پینے سے موشن لگتے ہیں۔

انڈا پسند ہوتا ہے مگر وہ گرمی خشکی بہت کر دیتا ہے۔

تاثیر میں ٹھنڈی چیزیں راس آتی ہیں۔

مرغن غذا، گوشت، مکھن، تمباکو، پراٹھا، پھل، سموسہ، ناشپاتی، گھونگھا مچھلی، میوہ جات، ناشپاتی، بلائی، گھوں، چکنائی، ثقیل غذا اور دودھ سے تکلیفات کا زیادہ ہونا، نیز معدہ جلد خراب ہو جانا۔ روٹی سے نفرت۔ سیال چیزوں سے نفرت۔ کھٹی چٹپٹی مصالہ دار چیزیں کھانے کی رغبت۔ ٹھنڈی اشیاء سے آرام اور گرم سے تکلیف ہوتی ہے۔ موسم سرما میں بھی چہرے پر شدید گرمی کی وجہ سے پانی کے ساتھ بار بار دھونے کی عادت بھی بہت مرتبہ پلساٹیلا مزاج لوگوں میں دیکھنے میں آئی ہے مگر باقی جسم ٹھنڈا ہوتا ہے۔

❖ علامات عامہ

انتہائی کام پسند: یہ جملہ میں نے بہت سے پلساٹیلا سے اکثر سنا ہے کہ کام کرتی رہوں تو ٹھیک رہتی ہو، جس دن کام نہ کروں تو بیمار ہو جاتی ہوں، یا تمام دن ٹھیک رہتی ہوں مگر جیسے ہی کام چھوڑی ہو تو درد شروع ہو جاتے ہیں خصوصاً مغرب کے بعد یا رات 8 بجے۔ (اس لئے یہ علامت بھی اس دواء کی کلیدی علامات سے ہے) یعنی: مریض آرام سے لیٹ بیٹھ نہیں سکتا، یہ ہی پلساٹیلا مزاج لوگوں کی کامیابی کا راز ہے، محنت کرنے والے ہمیشہ کامیاب ہوتے ہیں۔ مگر سست رویہ ہوتا ہے۔ یہ لوگ ارادے کے پکے، مستقل اور تیز رو نہیں ہوتے۔ آرام کرنے سے تکلیفات بڑھتی ہیں مگر خصیوں کے درد اور کمزوری کے۔ صبح کے وقت جتنی دیر لیٹا رہتا ہے کمزوری بڑھتی ہے۔ آہستہ آہستہ چلنے اور حرکت سے آرام ہوتا ہے، اور تیزی سے چلنے سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔

دائیں جانب۔ رات کے وقت دایاں نتھنا بند ہونا، یہ علامت اکثر پلساٹیلا میں موجود ہوتی ہے۔ دائیں گردہ میں پتھری بننے کا رجحان۔

سرد مزاج: سردی سے تکلیفات کا پیدا ہونا۔ مگر گرمی سے نفرت ہوتی ہے۔ مریض کی تکلیفات بڑھتی ہیں: گرمی سے، گرم مکان سے، بند مکان، گرم کپڑے سے، گرم اشیاء لگانے سے۔ مریض کی بہت زیادہ تکلیفات اور درد کم ہوتی ہیں: کھلی ہوا، ٹھنڈے پانی، ٹھنڈی ہوا، ٹھنڈے مکان، ٹھنڈی غذا، ٹھنڈی اشیاء پینے، اور ٹھنڈی چیز لگانے سے۔ مگر متلی اور درد شکم کھلی ہوا سے زیادہ ہوتا ہے۔

دن پسند: یہ دن کو اچھا رہتا اور شام کو بدتر محسوس کرتا ہے۔ کبھی کبھی شام کو بخار بھی محسوس ہوتا ہے۔ عموماً شام اور سندھیا (مغرب کے وقت) کے وقت تکلیفات بڑھتی ہے۔ اسی وجہ سے دیر سے نیند آتی ہے۔ خصوص رات کو سونے کے وقت ناک بند ہونا۔ بہت سی تکلیفات شام اور رات کو بڑھتی ہیں۔ مغرب کے وقت پریشانی بڑھتی ہے۔ جیسے جیسے رات ہوتی ہے مریض کو بھوتوں اور پریتوں کا خوف ستاتا ہے۔

سانس میں دقت، چکر، سر میں کمزوری کے ساتھ درد وغیرہ جو پھیل کر چت لیٹنے سے ہوتے ہیں، پلساٹیلا بیٹھتا ہے تو ہو ختم ہو جاتے ہیں یا کم ہو جاتے ہیں۔ عموماً جو تکلیفات چپ چاپ چت لیٹنے سے ہوتی ہیں، وہ سیدھا بیٹھنے سے کم ہو جاتی ہی۔ لیکن اس کے برعکس نہیں ہوتا۔ کہ بیٹھی ہوئی حالت کی تکلیفات لیٹنے سے کم ہو۔ نیز بیٹھی ہوئی حالت کی تکلیفات آہستہ آہستہ چلنے سے کم ہو جاتی ہیں۔ اسی وجہ سے پلساٹیلا کام پسند ہوتا ہے۔ لیکن اس کے برعکس نہیں ہوتا۔ کہ چلنے سے جو تکلیفات ظاہر ہوئی وہ بیٹھنے سے کم ہو جائیں۔ جتنا زیادہ تیزی کے ساتھ چلے گا اتنی ہی تکلیفات بڑھتی ہیں۔

جب آسمان پر بادل ہوں تو پلساٹیلا کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ بادل گرجنے سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ نیز موسم اور جگہ کی تبدیلی سے حساس۔

چھونے سے علامات بڑھتی ہیں لیکن زور سے دبانے اور مسلنے سے رحم کا بوجھ کم ہوتا ہے۔ معدہ اور مثانہ کا درد دبانے سے بڑھتا ہے۔

جسم اور ماؤف حصص کو کھولنے سے آرام ہوتا ہے۔

سر اونچا کرکے لیٹنے سے آرام محسوس ہوتا ہے۔

بائیں طرف لیٹنے سے تکلیف بڑھتی ہے۔ اگر کوئی درد چت لیٹنے سے پیدا ہو تو اس میں کروٹ بدلنے سے آرام ہوتا ہے۔ اگر کروٹ کے بل لیٹنے سے درد پیدا ہو تو چت لیٹنے سے اس میں آرام ہوتا ہے۔ مگر مریض کو ہر حالت میں بستر پر کروٹ بدلنی پڑتی ہے۔

اپنی جگہ سے اٹھنے سے مریض کا چہرہ مردوں کا سا زرد ہو جاتا ہے۔

انگڑائیاں لینے کے بے حد خواہش رہتی ہے۔

غلط قدم اٹھانے اور بے موقع قدم پڑنے سے پیٹ میں درد ہوتا ہے۔

دماغی محنت اور رات کو دیر تک جاگنے سے درد سر ہوتا ہے۔ اللہ تعالی کو یکسوئی قلب سے یاد کرنے سے آرام ہوتا ہے۔

دھوپ، گرم غذا، موسم کی تبدیلی، بھیگ جانے سے، اور آندھی سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ مگر درد دانت کو ہوا کے جھونے اور ٹھنڈے پانی سے آرام ہوتا ہے۔

بند کمرہ سے نفرت۔

❖ جسمانی ساخت

چہرا اور بال خوبصورت۔ زرد زبان، زیادہ تر دائیں جانب۔ چہرا پیلا۔ عموماً دبلا پتلے اور بعض اوقات موٹے ہوتے ہیں۔ اکثر چھوٹے قد کے اور بعض اوقات بڑے قد کے ہوتے ہیں۔ زبان زرد۔ عموماً دبلے بعد مرتبہ موٹے بھی ہو جاتے ہیں۔ نرم اور پلپلے عضلات والا۔

❖ جسمانی علامات

زکام کے بند ہو جانے کی وجہ سے پیشانی پر شدید درد۔ زکام بہت کم لگنا، بخار کم ہونا، اور پسینہ بھی کم آنا۔ زکام بہت کم لگنا اور زکام کی کمی سے درد سر ہو جانا، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا تھا، اس علامت کو رطوبات اور پسینہ کے دب جانے سے پیدا شدہ تکلیفات بھی کہتے ہیں، نیز جب کسی سے لڑائی ہو جائے تو دشمن کے منہ پر بات کم کرتا ہے اور اندر ہی اندر وس کھولنا۔ رات کو سوتے وقت ناک کا دائیں طرف والا نتھنا اکثر بند ہونا۔ زکام اکثر گاڑھا اور لیسدار ہوتا ہے۔ اس علامت کی مدد سے بھی بے شمار ڈاکٹرون نے اسے کثرت سے استعمال کرکے نام کمایا ہے۔ آپ بھی کریں۔

فم معدہ میں السر اور زخم۔ یہ مصالہ دار چیزیں زیادہ کھانے کا نتیجہ ہے۔

اکثر درد سر ہونا۔ وہ پیشانی، کنپٹیوں اور آنکھوں کے اوپر زیادہ ہوتا ہے۔ جیسے جیسے درد سر بڑھتا ہے چہرے پر گرمی کا احساس بڑھتا ہے۔ درد سر کے وقت کپڑا زور سے سر پر باندھنا اور کام کرتے رہنا، یہ تین پلساٹیلا سے سنا ہے۔ اجتماع خون اور نالیوں کے بھراؤ سے درد سر۔ درد سر آگے کی طرف جھکنے سے کم ہوتا ہے۔ درد سر کے ساتھ دماغ پھٹ جانے کا احساس۔ درد سر کے ساتھ پیشانی، فیس، گردن کے آگے پیچھے، اور کانوں سے سیک نکلنا اور اسے پانی لگانے سے سکون ملنا یا اس پر ٹھنڈا ہاتھ لگانا، اس سے کچھ دیر کے لئے یہ

غائب ہو جاتا ہے۔ کسی کی موت کے صدمہ سے پیدا شدہ درد سر۔ اکثر ٹینشن اور معمولی سی ہرٹ ہو جانے سے درد سر کا پیدا ہونا۔ 10 سال زکام نہ لگنے کی وجہ سے پیشانی پر شدید درد ہونا۔ سر کی چوٹی پر اوپر والی سطح پر درد جسے دونوں ہاتھوں سے دبانا پڑے۔

کالا یرقان۔ ملین یا پتلے پاخانے جس سے مریض کمزوری کی بجائے بہتر محسوس کرے۔ یہ لا محدود وقت کے لئے ہوتے ہیں۔

حرارت غریزی میں کمی۔ بھس (کمی خون)۔ سبز بھس۔

سوزاک: سوزاک میں ھاڑھا مواد، سوزاک کے دب جانے سے خصیوں میں ورم، مثانہ میں ورم، مذی کے غدود میں ورم، فوطوں کی رگوں میں ورم، اور ان میں پانی بھر جانا، سب کے سب پلساٹیلا کے زیر اثر آتے ہیں۔

رات کو خشک کھانسی اور اسے کم کرنے کے لئے بیٹھنا پڑتا ہے۔ کبھی بہت بلغم نکلتی ہے اور کبھی بالکل نہیں نکلتی۔ علامات کا ادر بدل کر آنا تقریب پلساٹیلا کی بہت سی علامات میں پایا جاتا ہے۔ کھانسی ہمیشہ خشک ہوتی ہے۔

اکثر پاخانہ کی حاجت ہی نہ ہونا۔ پاخانہ اکثر ڈارک یا مٹیالے کلر میں ہونا۔ پہلے چھوٹی سخت گولیاں کی شکل میں پھر نرم۔ اکثر جب حاجت ہوتی ہے تو اخراج نہیں ہوتا۔ صبح کے وقت چھینکیں۔ بادی بواسیر۔ دق۔ زیادہ دیر تک وضو قائم نہ رکھ سکنا اور جلد ریاح کا اخراج ہو جانا، اسی لئے کاربو ویج اس کی معاون دواء ہے۔

جلد بہت خشک رہنا۔ حتیٰ کہ ہونٹ خشک ہو کر زخمی ہو جاتے ہیں۔ بال بھی خشک ہوتے ہیں۔ گلا بھی اکثر خشک رہتا ہے۔

جس سائیڈ پر سونا اسے کاسن ہو جانا۔ اسی وجہ سے زیادہ کروٹیں بدلنا۔ زیادہ دیر ایک رخ پر نہ لیٹ سکنا۔

معدہ بہت جلد اور آسانی سے خراب ہو جانا۔

دائیں بازو کا درد۔ ٹانگوں کے درد سے عاجز آجانا، یہ کمی خون کی علامت ہے۔ رات کو ٹانگوں میں کھلیاں پڑ جانا۔ درد سر کی صورت میں دن کو سر کو اور رات کو ٹانگوں کے درد کی وجہ سے ان کو باندھ کر رکھنا۔ جس طرح اسے ہمدردی سے سکون ملتا ہے اسے طرح دبوانے سے بھی سکون ملتا ہے۔

زبردست تھکاوٹ کے باجود خیالات کی بھرمار کی وجہ سے نیند نہ آنا۔

پیریڈ ہمیشہ پر درد ہوتے ہیں۔ سارٹ سے ہی پیڑو اور بائیں ٹانگ میں درد ہو جاتا ہے۔ ٹکور اور گرمائش سے کم ہوتا ہے۔ یوٹرس میں رسولی۔ پیریڈ ہمیشہ دیر اور دقت سے ہونا۔ ان کا معمولی سی ٹھنڈ سے رک جانا۔ زکام جتنا زیادہ ہوتا ہے درد اتنا زیادہ ہوتا ہے۔ جلد حمل ٹھہر جانا۔ اندام نہانی تھوڑی سی جگہ پر خارش جو لب تک آجائے۔

❖ استعمال

اس دواء کی کم سے کم مقدار بھی کم از کم 12 دن تک اثر کرتی ہے۔ اس لئے اسے جلد دہرانا نہیں چاہئے۔ یہ سست رفتار دواء ہے۔

کیمومیلا اور پلساٹیلا ایک دوسرے کے اثر کو زائل کرتی ہیں۔

معاون: نکس، تھوجا، سیپیا، لائیکو، کالی میور، اگنیشیا، نیٹرم میور، سٹانم، فاسفورس، کاربو ویج، مگنیشیا فاس۔

یہ مگنیشیا کارب، سلفر، سلفیورک ایسڈ، بیلاڈونا، کافیا، کیمومیلا، کالچیکم، لائیکوپوڈیم، پلاٹینا، جلسی میم، سٹرامونیم، سبائنا اور انٹم ٹارٹ کے اثرات کو زائل کرتی ہے۔

نیز پارے اور تانبے کے دھوئیں سے زہر چڑھ جائے، تو اس میں اچھا کام کرتی ہے۔

نصیحت: إِنَّ اللهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنْفُسِهِمْ (خدا نے آج تک اس قوم کی حالت نہیں بدلی۔ نہ ہو جس کو خیال آپ اپنی حالت کے بدلنے کا)

42۔سیپیا مزاج شخصیت کا تعارف

Sepia

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں،اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو،تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے،جو ہیلیبورس یا ٹیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو،اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں،اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

یہ دواء ایک مچھلی سے بنی ہے۔اس مزاج کی عورتوں کی سیرت اور صورت مچھلی سے مماثلت رکھتی ہے۔جیسا کہ پانی سے بہت سی تکلیفات کم ہونا، مچھلی کی طرح ہونٹ باہر کو نکلے،منہ کا کم کھلنا،پانی سے تکلیفات کم ہونا، گرمی اور تمتماہٹ کے دورے،اپنے عزیز واقرباء سے نفرت وغیرہ۔

سیپیا جزوی طور پر دوران حمل، ولادت کے وقت اور دودھ پلانے کے زمانہ کی امراض میں استعمال ہوتی ہے۔نیز سب سے زیادہ مزاجی طور پر کرانک امراض میں استعمال ہوتی ہے۔ کسی بھی دواء کے مزاجی طور پر استعمال ہونے کا معنی یہ ہے کہ آپ کے سامنے بیٹھی مریضہ کی جسمانی ساخت، صورت، سیرت، عادات، صفات، خوبیاں، کھانے پینے میں خواہش و نفرت، دردوں اور تکلیفات کی کمی اور زیادتی کے اسباب اور وقت سیپیا دواء کے ساتھ مماثلت رکھتے ہیں،تو سامنے بیٹھی مریضہ جو 5 یا 10 کرانک امراض کا علاج کروانے آئی ہے،ان سب کی دواء سیپیا ہی ہے۔اللہ تعالی نے سیپیا دواء میں ان کی شفاء رکھی ہے۔

اس دواء میں آلات تناسل زنانہ پر سب سے گہرا اثر موجود ہے۔اس لئے سیپیا مزاج عورتوں میں رحم کی امراض بہت زیادہ ملتی ہیں۔اس لئے پلساٹیلا، سمی سی فوگا، کالوفائلم کی طرح یہ دواء جزوی طور پر رحم کی امراض اور اس کی تقویت میں استعمال ہوتی ہے۔

یہ صرف عورتوں کی دواء ہے۔ سیپیا مزاج کی صرف عورتیں ہوتی ہیں۔اس لئے کہ اس میں رحم کی امراض غالب ہیں۔رحم مردوں میں نہیں ہوتا۔میں نے 10 سالوں میں سیپیا مزاج کا مرد نہیں دیکھا۔

❖ دماغی علامات

اپنے کنبہ عزیز واقرباء (شوہر اور بچوں) اور پیشہ سے انتہائی لاپرواہ (فلورک ایسڈ، فاسفورک ایسڈ)۔مگر جب گھر سے باہر ہو تو فیملی کی بہت یاد آتی ہے،اس علامت کی مدد سے کچھ کیس حل ہوئے ہیں،یہ اس دواء کی مرکزی اور اہم ترین علامت ہے۔جماع سے نفرت۔ہر چیز سے لاپرواہ۔

جماع سے نفرت اور شوہر سے محبت کے معاملہ میں بے حس ہونا۔جماع کے وقت بالکل لذت کا نہ ہونا۔الات تناسل کمزور اور بالکل تھکے ہو،اس علامت کی مدد سے کچھ کیس حل ہوئے ہیں۔قدرتی پیار اور محبت کا جذب مٹ جانا۔ان لوگوں سے قطعاً بے پرواہ ہونا جا جن سے وہ محبت کرتی تھی۔اپنوں سے لگاؤمٹ جانا۔یہ حالت زیادہ دودھ پلانے،زیادہ جماع کرنے، یا دماغی جسمانی کمزوری سے بھی آسکتی ہے۔یہ حالت مردوں میں نہیں آتی۔اس لئے سیپیا صرف عورتوں کی دواء ہے۔جو عورت جوشیلی اور بے قرار تھی وہ آج سرد اور بے پرواہ ہو گئی ہے۔

پانی پینے سے تکلیفات کا کم ہونا،اس لئے کہ مچھلی پانی میں پرسکون ہوتی ہے اور وہ اس کی زندگی ہے۔یہ بہت عجیب علامت ہے(پانی سے تکلیفات کا کم ہونا ان ادویہ میں بھی ہے:بریٹا کارب،برائی اونیا،ہائیوسائمس، کیوپرم میٹ)،ایک کیس اس علامت کی مدد سے گرپ بنا کر حل ہوا تھا۔

ٹانگ کے اوپر ٹانگ رکھنے کی عادت،اکثر اس علامت کی مدد سے کیس حل ہوتے ہیں۔بوجھ اور نیچے دبانے کے درد کے ساتھ اس بات کا احساس کہ ہر چیز پیروں سے نکل کر باہر جا پڑے گی،اسی وجہ سے وہ ٹانگ پر ٹانگ رکھتی ہے۔رحم اور شرمگاہ کی نالی جگہ سے ہٹ کر باہر نکل جائے۔

بے حد غمگینی اور علامات بیان کرتے وقت رونا،ہر قسم کی خوشی مٹ جانا،حقیقت شناسی ختم ہو جانا۔رونے والا لہجہ۔صرف ہاں یا نہ میں جواب دینا۔ہر چیز عجیب وغریب دکھائی دینا۔

خوف کے ساتھ ،چہرے پر گرمی اور سرخی کے دوروں ہونا،ان کے کے ساتھ شدید پریشانی اور خوف کا ہونا۔(پلساٹیلا)

بے شمار قسم کے ڈر جیسا کہ :رحمی تکلیفات کے ساتھ ڈر،ڈر اکیلے رہنے سے،آدمیوں سے،دوستوں کے ملنے سے پاگل ہونے کا،غریب ہو جانے کا،بھوکے مر جانے کا(کلکیر یا کارب)،نیز بادل سے ڈر،حال ہی میں ایک کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوا ہے،جب میں نے مریضہ سے یہ سوال کیا کہ کتنی قسم کے ڈر موجود ہیں پھر میں نے بطور مثال کچھ ڈر بیان کئے تو اس نے کہا کہ یہ سب قسم کے ڈر مجھ میں موجود ہیں اور ساتھ گرمی کے دورے بھی رہنما علامت تھے۔بھوت پریت کا ڈر۔فوت شدہ لوگوں کے فضاء میں چہرے دیکھنا۔

اپنی صحت کے بارے خیالات فاسدہ اور شدید تشویش، خصوصا شام کو۔ (رسٹاکس)

بے حد چڑچڑا پن۔غصہ ور اور لڑاکی، غصہ سے پیٹ میں مروڑ پڑنا، ذرا سی وجہ سے زبردست غصہ کرنا، دوسروں کی بے عزتی کرنا۔تنگ مزاج۔بدعائیں دینے کی عادت۔کنجوس اور لالچی۔حاسد۔کینہ ور، اپنے عزیز واقرباء سے کینہ اور بغض رکھنا۔درد سے بے حد ذکی الحس۔اپنے رائے کی مخالفت برداشت نہ کرنا۔بحث ومباحثہ میں اپنے بہتریں اثرات کو کھو بیٹھنا۔زود رنج۔ سمجھتی ہے کہ میری توہین کی گئی ہے۔ڈرپوک۔ہمدردی اور دلاسے سے تکلیفات کا بڑھنا۔خاموش طبع۔نرم مزاج۔

سیپیا عورت کند ذھن اور بے شعور ہوتی ہے۔جو انسان غور وفکر کا کام مسلسل کرتا رہتا ہے،اس کے چہرے پر سنجیدگی، قوت ارادی اور سمجھداری کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔سیپیا کے چہرے پر ایسی علامات بالکل نہیں ہوتی،اور اس کا ذہن سست ہوتا ہے،وہ جلد بھول جاتی ہے۔اس میں غور وفکر کی قوت سست ہوتی ہے۔ہر انسان عقلمند نہیں ہوتا۔اسی وجہ سے اکثر یہ بدصورت ہوتی ہیں۔ کبھی کبھی خوبصورت بھی ہوتی ہیں۔

معمولی سے شور سے ذکی الحس۔مستقبل کی فکر۔سست، کوئی دماغی یا جسمانی کام نہ کر سکے،زیادہ دماغی محنت سے تکلیفات کا پیدا ہونا۔

❖ خواہش ونفرت

دودھ سے نفرت اور اس سے گیس کا بننا،اس علامت کی مدد سے ایک کیس ایسے حل ہوا کہ دودھ کی نفرت پر تمام ادویہ کا مطالعہ کیا،تو مریضہ کی بیان کردہ باقی تمام علامات سیپیا دواء سے مشابہت رکھتی تھیں۔

بڑے گوشت سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔

بھوک زیادہ ہونا اور کھانے سے نہ مٹنا یا جلدی بھوک لگنا۔ کبھی بھوک بالکل مٹ بھی جاتی ہے۔

کھٹی چیزوں اور اچار کی خواہش۔ سرکے کی خواہش۔

دن 11 بجے بھوک زیادہ لگنا (سلفر، کاسٹیکم)۔

❖ علامات عامہ

دائیں جانب: زیادہ تر تکلیفات دائیں جانب ہوتی ہیں۔

سرد مزاج: سردی سے تکلیات بڑھتی اور پیدا ہوتی ہیں مگر گرمی بہت زیادہ لگنا۔ ٹھنڈی ہوا سے ذکی الحس اور سردی بہت آسانی سے لگے۔ مسجد یا کسی گرم جگہ میں گرمی کی وجہ سے کھانسی بڑھتی ہے۔ اسے دھوبن کی دواء کہا جاتا ہے۔ کپڑے دھونے سے تکلیفات پیدا ہوتی اور بڑھتی ہیں۔

انتہائی آرام پسند: کوئی کام کرنا نہ چاہئے، حتیٰ کہ سوچنا بھی نہ چاہے۔ عموماً لیٹ جانے سے دردِ سر کو آرام ملتا ہے اور معمولی سی حرکت سے تکلیف بڑھتی ہے، مگر زبردست حرکت سے تکلیف کم ہوتی ہے۔

دماغی محنت سے تکلیفات کا بڑھنا، اور اس سے نفرت۔

صبح کے وقت تکلیفات کا بڑھنا۔

دردِ سر کا سر باندھنا سے کم ہونا۔

علامت اور درد بڑھتا ہے: بستر کی گرمی سے، گرم کمرے میں، کھانے سے، سیڑیوں پر چڑھنے سے، قبل دوپہر اور بعد دوپہر، شام کو، حرکت سے، ٹہلنے سے، جھکنے سے، چھونے سے، دماغی محنت سے، ٹھنڈی ہوا سے، خشکی مشرقی ہوا سے، جماع کی زیادتی سے، نیند کے شروع میں اور بعد میں، پانی اور مرطوب موسم سے، طوفان سے قبل، آواز سے، شور و غل سے، جوش سے، ماہواری سے قبل اور درمیان، حمل کے دنوں میں، کھانے کے بعد، پہلی نید میں، بادل گرجتے وقت، کھجلانے سے، جھٹکے سے، غلط قدم رکھنے سے، معمولی سی چوٹ سے، بوجھ اٹھانے سے، بازو ہلانے سے، چت لیٹنے سے، بیٹھنے سے، کھڑے ہونے سے، اور خوف کے غلبہ سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ مگر کافی دیر تک چہل قدمی کرنے سے دردِ سر اور دوسرے درد کم ہوتے ہیں۔

نیز دردِ سر بڑھتا ہے: جھکنے سے، حرکت کرنے سے، کھانسنے سے، سیڑھیاں چڑھنے سے، جنبش سے، روشنی سے، سر گھمانے سے، چت لیٹنے سے، اور سوچنے سے۔

مطلقاً درد کم ہوتا ہے: دبانے سے، کپڑا ڈھیلا کرنے سے اور مسلسل تیز سخت حرکت سے۔ متواتر مسلسل سخت محنت سے تکلیف کم ہوتی ہے۔ اگر یہ سیپیا کی مریضہ چاہئے تو خود کو ٹھیک کر سکتی ہے۔

دردِ سر کم ہوتا ہے: زور سے سر پر کپڑا باندھنے سے اور گرم کرنے سے۔

کچھ علامات جیساکہ قلب اور پیروں کی علامات، حرکت اور آرام دونوں سے بڑھتی ہیں۔ جب سیپیا کی تکلیفات عروج پر ہوتی ہیں تو شدید حرکت کے سواء کوئی چیز ان کو کم نہیں کر سکتی۔

پسینہ آنے سے اور قے سے راحت ملتی ہے۔

چارزانو (پلتھی مار کر) بیٹھنے سے آرام ہوتا ہے۔

کھلی ہوا میں تکلیفات کم ہوتی ہیں۔

❖ جسمانی ساخت

زرد دانے دار زبان خصوصاً دائیں جانب سے اور چہرہ زرد مٹیالا۔ شکم ڈھول کی طرح نکلا ہوا۔ موٹاپا کا رجحان۔ شروع میں دبلی پتلی۔

مچھلی جیسی شکل۔ منہ چھوٹا ہونے کی وجہ سے کھول نہ سکنا جیساکہ مچھلی کا ہوا کرتا ہے۔ اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ آپ ایک مرتبہ جب اس کے چہرے کو دیکھ لیں گے بھول نہ سکیں گے۔ چہرا شناسی معالج کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ لمبا قد۔ اکہرے بدن والی۔ کندوں سے پاؤں

تک ایک دم سیدھا بدن۔بدن اور پیروں کا تنگ ہونا۔بریسٹ مقدار میں چھوٹے۔رحم میں بہت سختی،جب تک اس کے پیروں کے اعضاء نرم نہ ہوں گے وہ ماں نہیں بن سکتی۔چہرا پھولا ہوا،چکنا جیساکہ عضلات (پٹھے) ڈھیلے ہو چکے ہیں۔جلد پر جھریاں،اور قبل از وقت بوڑھاپا۔

❖ جسمانی علامات

دروان حمل قے زیادہ آنا،کھانے کو دیکھنے،اس کی خشبو اور اس کے خیال سے قے آنا(کالیکیم،آسینک،نکس،پلساٹیلا)۔

صبح کے وقت تھکاوٹ،اور اکڑاوٗ کے ساتھ دردسر کا ہونا۔

حرارت غریزی کی کمی: نہ سردی زیادہ برداشت کر سکنا اور نہ ہی زیادہ گرمی برداشت کر سکنا،جیسا کہ بوڑھوں میں ہوتا ہے۔

خون کی کمی۔اس کی سب سے بڑی علامت مسلسل تھکاوٹ ہے۔

رحم کے بارے اس امر کا احساس کہ وہ نیچے گر جائے گا۔

زکام زیادہ لگنا،کھانسی کے دورے،بواسیر،الرجی،لیکوریا،دمہ،جلد اور زبان پر باریک باریک دانے،اور الرجی کا رجحان۔

دن کو بے حد غنودگی۔

جلدی امراض کا شدید رجحان۔جلد،منہ،ہونٹوں اور آلات تناسل پر پھنسیاں بننے کا شدید رجحان۔یہ عموما حیض کی خرابی سے اور حمل کے درمیان ہوتی ہیں۔نی ہونٹوں ،نتھنوں اور نزکیلوں کے سرطان۔

بالوں کا بہت زیادہ گرنا۔یہ بھی زنانہ کمزوری کی وجہ سے ہوتا ہے۔

ہسٹیریا: ابھی غمگین اور کبھی خوش ہو جانا۔

رحم کی بہت سی تکلیفات کا وجود اور رحمی تکلیفات کی وجہ سے چہرے پر زرد دانے ہونا،جو عموما گالوں کے اوپر والے حصہ پر ہوتے ہیں۔رحم،بچہ دانی،یا مقعد کا باہر نکلنا۔حمل کے تیسرے،پانچویں،اور ساتویں مہینے خون جاری ہونا۔رحم میں نیچے دباوٗ کا شدید احساس۔

فم معدہ میں خالی پن کا احساس،جس کو کھانے سے سکون ہو۔

دردشقیقہ (آدھے سر کا درد)۔

انتڑیوں میں پاخانہ باہر نہ نکال سکنے کی وجہ سے قبض خصوصا دوران حمل۔

پاخانہ،پسینہ اور پیشاب اس قدر متعفن کہ دوسرے انسان کو کمرے اور باتھروم سے باہر نکلنا پڑے۔ان سے سڑی ترش تیز دماغ کو چڑھنے والے بدبو ہوتی ہے۔

دمہ اور تنفس میں دقت۔اس میں بیٹھنے،نیند کے بعد،اور بند کمرے میں زیادتی ہوتی ہے۔ناچنے اور تیز چلنے سے کمی ہوتی ہے۔

احساسات کی کمی کی وجہ سے سونگنے کی قوت کا ختم ہو جانا۔

سوزاک کے دب جانے سے دق ہونا۔

دودھیاریاں رنگ کی قے اور رطوبات کا اخراج۔

خون میں ابتری کی وجہ سے گرمی اور تمتماہٹ کے دورے،ان کے بعد شدید پسینہ،ان کے ساتھ کمزوری کا احساس،معمولی سے حرکت سے بھی تمتماہٹ ہو جاتی ہے۔اس کے ساتھ نظام عصبی ماوٗف ہونے سے بے چینی اور پریشانی ہوتی ہے۔پھر ریشے اور عضلات میں ڈھیلا پن ہو جاتا ہے۔اس وجہ سے بے حد کمزوری ہو جاتی ہے جس سے غشی بھی ہو جایا کرتی ہے اور جوڑ ایسے لگتے ہیں جیسا کہ اپنی جگہ سے ٹل گئے ہیں۔یہ علامت (گرمی کے دورے) میں نے دوسیپیا مزاج عورتوں میں بہت شدت کے ساتھ دیکھی ہے۔یہ بہت اہم علامت ہے۔

شکم بیٹھنے کا احساس۔اکڑن اور ٹانگوں میں بھاری پن۔

غشی کی حد تک کمزوری۔

❖ استعمال

سب سے بہتر یہ ہے کہ پہلے 30 پوٹینسی کی 5 دنوں میں 5 ڈوزیں دیں، پھر 200 کی ہر 15 دن بعد ایک ڈوز دیں۔ ٹوٹل 10 ڈوزیں۔ پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ 2، 2 ماہ کے فاصلہ سے ڈوز دیں۔ اگر مریضہ زیادہ بیماری اور کمزوری ہو تو پہلے کوئی سی دو معاون ادویہ استعمال کروالیں۔ ان کا کورس مکمل کریں۔ نیز اس کی غذا میں کوئی طاقت وار چیز شامل کردیں۔ جب مریض زیادہ کمزوری ہو تو مزاجی دواء سے دور رہنا چاہیئے۔

نیٹرم میور، پلساٹیلا، کالچیکم، لائیکوپوڈیم، نائیٹرک ایسڈ اور کاسٹیکم اس کی معاون ادویہ ہیں۔ سیپیا مریضہ میں جو تکلیفات موجود ہیں، ان سے مماثلت کے اعتبار سے ان معاون ادویہ میں سے کوئی ایک دواء استعمال کرسکتے ہیں۔

لیکسس اس کی متضاد دواء ہے۔ ایک دوسرے سے قبل اور بعد استعمال نہیں کرسکتے۔

اس دواء کی واحد خوراک کئی ہفتوں تک اثر جاری رکھتی ہے۔ سیپیا 200 کو 15 دن سے قبل دہرانا نہیں چاہیئے۔

ایکونائیٹ، انٹم کروڈم، انٹم ٹارٹ اور رسٹاکس سے اس کا اثر زائل ہوتا ہے۔

43۔ اکٹیا ریسی موسا (سمی سی فیوگا) مزاج شخصیت کا تعارف

Actaea Recemosa

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو بیلیبورس یا دیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

اس دواء کی خصوصیات اور تمام علامات صرف عورتوں میں پائی جاتی ہیں، اس لئے یہ صرف ان ہی کی دواء ہے۔ مردوں میں استعمال نہیں ہوتی۔

اس دواء کی منفرد علامت یہ ہے کہ اکثر درد اور تکلیفات کا تعلق حیض کے خون کے ساتھ ہے۔ جیسے جیسے حیض کا خون زیادہ بہنے لگتا ہے ویسے ویسے درد بڑھنے لگتے ہیں اور جیسے جیسے وہ کم ہوتا ہے درد کم ہونے لگتے ہیں۔ درد حیض کے دنوں کے علاوہ نہیں ہوتے۔ حیض کی خرابی یا کثرت کی وجہ سے بہت سی تکلیفات پیدا ہوتی اور بڑھتی ہیں۔ یہ اس دواء کی عجیب علامت ہے۔ عموما درد اخراج سے کم ہوتا ہے مگر اس کا بڑھتا ہے اور صرف خون حیض کے اخراج کے زمانہ میں ہی ہوتا ہے۔ شدید ترین ذہنی علامات، گھٹیاوات کی شدید ترین علامات، انتہائی شدت کے جھٹکے، اعضاء میں اینٹھن، درد کمر، سردی زیادہ لگنا، مرگی، تمام بدن میں دکھن، درد سر اور بے خوابی صرف حیض کے زمانہ میں ہی ہوا کرتی ہے۔ تو یہ انتہائی پر درد حیض ہے۔

پلساٹیلا، سیپیا کی طرح اس دواء میں بھی رحم کی بہت سی علامات ملتی ہیں۔اس لئے جزوی طور پر حیض کے دنون کی تکلیفات میں اس دواء کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس دواء کی علامات پلساٹیلا کی طرح بدلتی رہتی ہیں۔ابھی درد تھے اور کچھ دیر بعد متلی شروع ہو گی، کبھی ادھر درد تو کبھی ادھر درد ہونا، ابھی ہسٹیریا کی مریضہ تھی تو ابھی حاملہ بھی ہو گئی ہے۔

یہ دواء دوران حمل قے کے بارے مفید ہے خصوصاجب مریضہ کامزاج ہی اکٹیا ریسی موسا ہو۔

❖ دماغی علامات

ہر ایک چیز کا تاریک پہلو دیکھنے والی اور ہر کام کے متعلق پہلے منفی سوچ۔

پاگل ہو جانے کا خوف۔ موت کا خوف۔

صرف اپنی ہی بات منوانے والی، یہ اس دواء کی مرکزی دماغی سب سے بڑی علامت ہے۔

غمگین۔اور روتے ہوئے باتیں کرنا۔ گرم آہیں بھرنا۔"غم" کا حرکت، جوش، سردی، اور خوف سے ختم ہو جاتا ہے۔ یہ محسوس کرنا کے تمام جسم پر سیاہ رنگ کا بادل چھایا ہوا ہے۔ سر پر سیسہ جیسا بھاری بوجھ پڑا ہوا ہے۔

انتہائی باتونی، مریضہ ہر وقت بولتی ہر رہتی ہے اور موضوع بدلتی رہتی ہے۔جسمانی اور ذھنی حالتیں ہمیشہ بدلتی رہتی ہیں۔دوسری علامات بھی ادل بدل کر ظاہر ہوتی ہیں۔

بہت زیادہ لڑاکی۔اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کی کوشش۔برداشت کی کمی۔پست ہمت۔غصہ ور۔

نازک مزاج۔ شکی مزاج۔جوشیلی۔پست ہمت اور بزدل (پلساٹیلا)۔

دماغی علامات دوران حیض بڑھ جاتی ہیں۔

کسی بات پر بھی خیال جانے کی رغبت کا نہ ہونا۔

❖ خواہش و نفرت

کھٹی اور ٹھنڈی اشیاء کھانے کی عادت۔

❖ علامات عامہ

بائیں جانب۔ بائیں خصیہ کا درد، اور بائیں پستان کا درد۔ بائیں بازو کی بے قاعدہ مسلسل حرکت۔زیادہ تر بائیں حصص کا بتلاء مرض ہونا۔

سرد مزاج: ہمیشہ سردی سے کانپتے رہنا، سردی کا اثر جلدی ہونا۔مرطوب موسم برداشت نہیں ہوتا۔مگر درد سر کھلی ہوا اور سردی سے کم ہوتا ہے۔درد سر گرم مکان میں بڑھ جاتا ہے۔ ٹھنڈی ہوا جسم میں داخل ہوتی محسوس ہوتی ہے، اسی لئے مریضہ کو اس سے تکلیف ہوتی ہے۔

آرام پسند۔آرام کرنے سے تکلیفات کم اور حرکت سے بڑھتی ہیں۔

دن پسند: علامات رات کو بڑھتی ہیں۔ بازوؤں اور جوڑ بندوں میں رات کو درد ہوتا ہے۔مگر رخساروں کا اعصابی درد رات کو رفع ہو جاتا ہے۔ صبح کے وقت بھی تکلیفات بڑھتی ہیں۔

سانس کی تنگی جو کچھ کھانے سے کم ہو جائے۔ کھانے سے تکلیفات کا کم ہونا۔

ہر ماہ مخصوص دنوں میں تکلیفات کا بڑھنا۔

حیض کا سیلان جتنا زیادہ ہوتے جاتا ہے تمام تر تکلیفات اتنی ہی بڑھتی جاتی ہیں۔

❖ جسمانی ساخت

خوبصورت۔ پلپلہ جسم۔

❖ جسمانی علامات

کمزوری۔ دن 11 بجے بخار کا احساس (رسٹاکس)۔ ناقابل برداشت درد خصوصا درد سر ہوا کرتے ہیں۔

حیض کا سیلان جتنا زیادہ ہوتا جاتا ہے، تکلیفات اتنی زیادہ ہوتی ہیں۔ حیض کے شروع ہونے سے 15 دن قبل ہی درد شروع ہو جاتے ہیں، اور جیسے جیسے حیض کا خون جاری ہوتا جاتا ہے ویسے ویسے تکلیفات بڑھتی جاتی ہیں۔ جب خون رک جاتا ہے تو درد کم ہو جاتے ہیں۔ اس علامت کو اس دواء کی سب سے بڑی کلیدی علامت مانا گیا ہے۔ اکثر اس علامت کی بنیاد پر اس دواء کا انتخاب ہوتا ہے۔

حیض کے خون کا اخراج بہت زیادہ ہونا۔ حیض کے دنوں میں سر پر بہت بھاری پن اور خون کا اجتماع۔

تیسرے اور ساتویں ماہ میں اسقاط حمل کا رجحان (سبائنا)۔

وہ عورتیں جن کے ہمیشہ بچے مردہ پیدا ہوتے ہوں وہ عموما اکثیا ریسی موسا ہوا کرتی ہیں۔

یہ دواء خواتین کے لئے بہت مفید اور حیض کا درد کم کرنے والی ہے۔ اگر کسی عورت کو حیض زیادہ مقدار میں آرہا ہو تو یہ دواء اس کی مقدار کو کم کر دے گی۔

اگر ایلوپیتھک انجیکشن سے حیض رک جائے تو یہ دواء اس کو جاری کر دے گی اور اس کے اثرات بد کو رفع کر دے گی۔

اس میں وجع المفاصل کا رجحان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ درد بجلی کے جھٹکے کی طرح کبھی ایک جگہ اور کبھی دوسری جگہ ہونا۔ رحم اور سینہ کے درد کبھی ایک جانب اور کبھی دوسری جانب ہوتے ہیں۔ رحم کے مقام پر تیز درد جو کبھی ایک جانب اور کبھی دوسری جانب ہو۔ رحم کے مقام پر بھاری پن اور نیچے دبانے والے درد (سیپیا، پلسا ٹیلا) وضع حمل کے بعد نفاس کا رک جانا۔

جذبات کے زور یا سردی کی وجہ سے یا دباؤ سے اعصاب میں جھٹکے۔ مریضہ رات کو جس بھی کروٹ پر دباؤ ڈال کر لیٹتی ہے، اس عصبہ میں جھٹکے ہونے لگتے ہیں۔

خون کی کمی۔ بے خوابی۔ حیض کی مقدار کثیر ہونا۔ رحم کی امراض کی ہمدردی میں ہونا والا درد کمر۔ سن یاس میں بائیں پستان کے نیچے درد۔ گردن اور کمر کے عضلات میں بائی کے درد اور اکڑن کا احساس (رسٹاکس)۔

❖ استعمال:

پلساٹیلا، سیپیا، لیلیم ٹگرینم، نیٹرم میور، اور اگنیشیا اس کی معاون ادویہ ہیں۔

200 اور 1M نیز اونچی طاقتوں سے اچھا رزلٹ حاصل ہوا ہے۔ وہ بھی ایک خوراک سے۔ مگر پہلے کی 10 اور دوسر پوٹینسی کی 4 ڈوز مکمل کرنی چاہئے۔

44۔لیک کینینم مزاج شخصیت کا تعارف

Lac caninum

(کتیا کا دودھ)

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا تیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

❖ دماغی علامات

وہ مرد یا عورت جو کسی ایک (عورت یا مرد) سے مطمئن نہ ہونے والا۔ بہت زیادہ دوستیاں کرنے والا۔

سانپوں کا وہم اور سانپوں کے خواب، اس علامت کی مدد سے بھی بہت مرتبہ مریضون کو شفایاب کیا گیا ہے۔ حیض کے بعد سانپوں کے خیالات آنا۔ مکڑیوں اور کیڑوں کے دیکھنے کا قیاس کرنا۔ اس بات کا احساس کہ میری ناک اپنی نہیں بلکہ کسی دوسرے کی لگی ہوئی ہے۔ قیاس اور حواس کی طاقت میں بدرجہ غایت اضافہ، پریشان کن اور ایذارساں خیالات کی بھرمار۔ یہ سمجھنا کہ میں نہیں ہو۔ یہ سمجھنا کہ یہ جائیداد میری نہیں ہے۔ مگر یہ علامات پاگل پن کی سرحد پر آتی ہیں۔

بیماری، قلبی تکلیفات، نیچے گرنے، تنہائی، پاگل ہوجانے اور اندھیرے سے ڈر۔ اوپر سے نیچے آتے ہوئے ڈرنا۔

غصہ ور۔ معمولی سی تحریک سے غصہ، بددعا اور قسمیں کھانے کے دورے پڑھنا۔

اعتماد کی کمی۔ سخی۔ سفر کا شیدائی۔ شہوت پرست۔ بے شرم۔ افسردگی کی حالت اور ہر کام کا تاریک پہلو سوچھے۔ والدین کے ساتھ وفادار۔ اعصابی اور بے چین۔ غمگین۔ حافظہ کی کمزوری۔ حوصلہ کی کمی۔ متفکر۔ جلد چونکے۔ چڑچڑا۔ بددماغ۔ ہر چیز سے نفرت (بے حد نفرت کرنے والا)۔ شیخ چلی۔ درد اور گردوپیش کے حالات برداشت نہ کرنا۔ تنگ مزاج۔

چھونے اور شکم پر کپڑے سے بے حد ذکی الحس (لیکسس)، حتیٰ کہ اپنے جسم کے ایک حصہ کا دوسرے کے ساتھ چھونا برداشت نہ ہو۔ انگلیوں کا ایک دوسرے کے ساتھ چھوا جانا برداشت نہیں ہوتا۔ اگرچہ زور سے دبانے سے تکلیف نہیں ہوتی۔

ہلکے پن کا احساس جیسے ہوا میں چل رہا ہے (اوپیم)۔

اپنے آپ کو دنیا میں بے قرار اور بے کار محسوس کرے۔ صبح اور شام کو چلتے ہوئے، اپنے آپ کو چھوٹا محسوس کرنا۔

ذھن کی علامات بدلتی رہتی ہیں۔ خیالات کو یکسوئی نہیں کرسکتا۔

غیر مستقل مزاج، ہر کام شروع کر کے ادھورا چھوڑ دینا۔ قوت ارادی کی کمزوری۔

حقیقت شناسی کی کمی: اس بات کا خیال کہ میں جو کچھ کرتا ہوں، وہ حقیقت نہیں اور میں جو بولتا ہوں وہ جھوٹ ہے۔

مایوس اور ناامید، یہ سمجھے کہ اس کا کوئی دوست نہیں، یہ سمجھے کہ اس کی بیماری قابل شفاء نہیں، یہ سمجھنے کہ زندگی زندہ رہنے کے قابل نہیں، کسی لمحہ بھی رو پڑے۔

❖ خواہش ونفرت

گوشت کا شیدائی۔ ٹھنڈا دودھ پسند۔ گرم اشیاء اور خشک میوہ جات پسند۔ ٹھنڈے پانی سے ذکی الحس۔

بے حد بھوک۔ اتنا زیادہ نہ کھا سکے کہ جس سے سیری ہو جائے۔ کھانے کے بعد بھی بھوک جیسا کہ پہلے تھی (لائیکو)۔

❖ علامات عامہ

اطراف بدلنا۔ اس دواء کے دائمی مریضوں میں "درد اور تکلیفات کا اطراف کا بدلنا" نمایاں اور یقینی طور پر پایا جاتا ہے۔ اس طرح کہ تکلیفات بائیں جانب شروع ہوتی ہیں۔ کچھ دیر وہاں ٹھہر کر دائیں جانب آجاتی ہے۔ بائیں جانب صاف ہو جاتی ہے۔ کچھ وقت کے لئے دائیں طرف رہ کر پھر سے بائیں جانب چلی جاتی ہیں۔ اس طرح درد اور تکلیفات جسم کی اطراف بدلتی رہتی ہیں۔ یہ اس دواء کی خصوصیت اور انفرادیت ہے۔ اگر اطراف کا بدلنا کسی بھی مرض، درد، تکلیف میں پایا جائے اور اس کا نام کوئی بھی ہو، اس کی دواء یہ ہی ہو گی۔ جیسا کہ دردسر، بائی کا درد، کندھوں کا درد، اکوتہ، اشوب چشم وغیرہ۔ اس عجیب وغریب علامت سے بہت مرتبہ مریضوں کو شفایاب کیا گیا ہے۔ خصوصیت کے ساتھ: اطراف بدلنے والا ڈفتھیریا (ایک دن ایک طرف گلے کا درد ہو اور دوسرے دن دوسری طرف درد ہو)۔ اس طرح کے ڈفتھیریا میں یہ دواء کامیابی سے استعمال ہوئی ہے۔ حلق کا درد کالی بائیک اور ہیپر کی طرح کانوں تک جاتا ہے۔ حلق کا درد بائیں جانب سے شروع ہوتا ہے۔ ساتھ حلق چاندی نما، دودھ کی طرح سفید ہوتا ہے۔

آرام پسند: آرام کرنے اور لیٹ جانے سے بہت سی تکلیفات میں آرام ہوتا ہے۔ حرکت سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ چلنے سے لیکوریا پیدا ہوتا ہے، نیز رانوں اور لب ہائے فرج کا درد بڑھتا ہے۔ زینہ اترنے سے درد قلب پیدا ہوتا ہے۔

سرد مزاج: ٹھنڈی ہوا، اور تیز ہوا سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ ٹھنڈے پانی میں نہانے سے خارش کے دانوں میں درد پیدا ہوتا ہے۔ عموماً درد گرمی سے کم ہوتے ہیں (مگر دانتوں اور اوپر کے جبڑے کے درد کو ٹھنڈے پانی سے آرام ہوتا ہے، ٹھنڈے پانی سے حلق کے درد کو عارضی سکون ہوتا ہے)۔

دن پسند: علامات اکثر رات کو بڑھتی ہیں۔

پلساٹیلا، کالی بائیکرامیکم، اگنیشیا اور نکس کے درد جگہ بدلتے رہتے ہیں۔ مگر لیک کے درد اطراف بدلتے ہیں۔ جگہ بدلنے اور اطراف بدلنے میں فرق ہوتا ہے۔

صبح کے وقت اکثر تکلیفات کا بڑھنا۔ بائی کے درد چھونے اور اور رات کو حرکت سے بڑھتے ہیں۔

نیند کے بعد تکلیفات کا بڑھنا۔

نوبت: ایک دن تکلیفات صبح کے وقت تو دوسرے دن دوپہر کے وقت۔

چھونے سے حلق کی تکلیفات بڑھتی ہیں۔ پستانوں کو چھونے سے خواہش نفسانی پیدا ہوتی ہے۔

❖ جسمانی ساخت

کندھے چوڑے، جسم بھرا ہوا، اور چیسٹ عورتوں کی طرح بھری ہوئی۔ خوبصورت۔ ایسے مرد جو عورتوں کی طرح نظر آئیں۔

❖ جسمانی علامات

<u>اس دواء میں حلق کی علامات سب سے زیادہ پائی جاتی ہیں۔اس کا حلق پر سب سے زیادہ اثر ہے۔ حلق چھونے سے ذکی الحس۔ نگلنے میں دقت۔ حلق کا درد کانوں تک جائے۔ حلق کا پکنا۔ کھانسی۔ غدود میں ورم اور ان کا بڑھنا۔ درد اور تکلیفات ایک جانب سے دوسری جانب بدلتی رہتی ہیں۔ حلق کا درد بائیں جانب سے شروع ہو۔ مسلسل نگلنے کی خواہش۔ حلق کی تکلیفات ٹھنڈے اور گرم پانی سے کم ہوتی ہیں۔ حلق میں خشکی اور اکڑن۔ تھوک اندر نگلنے میں دقت۔ حلق اندر سے چمکدار شفاف چاندی کا سا سفید دودھ نما ہونا۔</u>

خشک چمک دار چاندی کی طرح کا زخم، زخموں کے گرد جو کوٹ ہوتا ہے وہ کسی طرح دودھ سے مشابہت رکھتا ہے۔

حلق پر چمکدار چاندی کی سی سفید، دودھ سے مشابہت رکھنے والی جھلی (پرت) بھی اس دواء کی کلیدی علامت ہے۔

شور و غل اور آنکھیں روشنی سے ذکی الحس۔

باری باری سے دونوں نتھنے بند ہوں اور کھلیں۔ کبھی ایک نتھنہ بند، دوسرا کھلا اور کبھی دوسرا بند، پہلا کھلا ہوا۔

پھولوں کی خشبو سے جاڑا ہونا۔

تھوک کی زیادتی۔

دائیں جانب کا عرق النساء۔

نیند کے دوران بے حد پسینہ۔ علامات نیند کے بعد بڑھتی ہیں (لیکسس)۔ ڈفتھیریا میں نیند کی بے حد خواہش۔

رات کو سوتے ہوئے اندرونی گرمی کا احساس۔ ہتھیلیوں اور تلوؤں میں جلن۔

ذکاوت حس۔ اعضاء تناسل چھونے، دبانے، بیٹھنے اور رگڑ سے جلد متحرک ہو جائیں اور شہوت آجائے۔

ہسٹیریا۔

حلق کا زخم اور پستانوں کا درد جو ماہواری کے ساتھ شروع اور ختم ہو۔ پستانوں کے ورم میں یہ دواء مفید ثابت ہوئی ہے۔اس وقت جب ذرا سی دکھن اور قدم رکھنا برداشت نہ ہو اور حیض کے دنوں میں حلق اور پستان دکھنے لگیں۔ مگر بیماریوں سے زیادہ مزاج پر توجہ دیں۔ یہ بھی اس دواء کی کلیدی علامت ہے۔

پیروں کی سوجن جو ادل بدل کر آئے۔ وہ حرکت اور حرارت سے بڑھے۔

فائدہ: اگر کسی ماں کا بچہ فوت ہو جائے اور اس کے دودھ کو لیک اور پلساٹیلا سے خشک کر سکتے ہیں۔

❖ استعمال:

یہ گہرا اور طویل مدت تک اثر کرنے والی دواء ہے۔ اس کو جلد دہرانا نہیں چاہئے۔ اگر 200 کی ایک ڈوز دیں تو دوسری ڈوز 15 دن کے بعد دیں۔

اس میں دماغی علامات زیادہ ہیں، اس لئے ہائی پوٹینسی زیادہ مفید ہے۔ وہ ون ام اور اوپر والی طاقتیں ہیں۔

لیکسس، پلساٹیلا، ایپس، کالی بائیک، کونیم، میورکس، سیپیا اور لائیکوپوڈیم اس کی معاون دواء ہے۔

45۔پیلیڈیم مزاج شخصیت کا تعارف

Palladium

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا تیگرامزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

اس دواء میں الات تناسل زنانہ اور معدے کی بہت سی تکلیفات پائی جاتی ہیں۔

ہمارے کسی میٹریا میڈیکا میں اس دواء کے بارے میں زیادہ نہیں لکھا ہوا۔ جو ملا، اس کو ذکر کر دیا۔ ہمیں مل کر اس دواء کے کرانک مریضوں سے اس کی زیادہ سے زیادہ علامات حاصل کر کے اس میں ایڈ کرنا چاہئے۔ ان شاء اللہ، میں یہ کام بھی کچھ ماہ تک شروع کرنے لگا ہوں۔ اللہ تعالی اپنی روحانی مدد عطاء فرمائے۔

❖ دماغی علامات

بہت زیادہ خوش آمد پسند، وہ اپنی تعریف دوسروں کے منہ سے سن کر بہت خوش ہوتی ہے اور دوسرے آدمی اس کے بارے میں اچھی رائے قائم کریں، یہ اس مزاج کے انسانوں کی منفرد ترین، نمایاں اور مرکزی علامت ہے۔

سوسائٹی میں خوش اور اس کے بعد تھکاوٹ جس کو آرام کرنے سے آرام ہو۔ جلسہ کے بعد تکلیفات بڑھ جاتی ہیں یا عود کر آتی ہیں۔

ذمہ دار۔ چھونے سے ذکی الحس۔

بری خبر سے کھانسی کا پیدا ہونا اور تمام تکلیفات کا بڑھنا، یہ اس دواء کی کلیدی علامت ہے۔

غمگین۔ غمگین لہجہ۔ رونے کی نہ رکنے والی رغبت۔ ہر چھوٹی بات دل کو صدمہ پہنچاتی ہے اور اس بات کا وہم کہ اس کے بارے میں لاپرواہی کی جارہی ہے۔ سخت کلامی کی بے حد رغبت۔

شام کے وقت بے حد تھکاوٹ، ایسا معلوم ہو کہ کوئی دماغی طاقت نہیں ہے۔

❖ خواہش و نفرت

❖ علامات عامہ

دائیں جانب۔انتہائی محنتی۔شام کو تکلیفات کا بڑھنا۔

علامات کم ہوتی ہیں: چھونے، دبانے، مالش کرنے، سیکنے، گرمی سے، گرم کپڑوں سے، آرام کرنے سے، بائیں جانب لیٹنے سے، رانیں سمیٹ کر لیٹنے سے، پاخانہ کے بعد، نیدکے بعد کم ہوتی ہیں۔کچھ تکلیفات چلنے سے کم ہوتی ہیں۔

علامات بڑھتی ہیں: کپڑا اتارنے، سردی لگنے، کھلی ہوا سے، حرکت کرنے سے، کھانسے اور چھینکیں سے، محنت سے، سوشل اکساہٹ سے، جلسوں کے بعد۔

❖ جسمانی ساخت

خوبصورت۔

❖ جسمانی علامات

حیض کی کمی اور جماع سے نفرت۔دائیں خصیہ الرحم میں درد، جس کو دبانے سے آرام ہو۔منتقل ہونے والی عارضی درد۔دائیں کندھے میں بائی کا درد (سینگونیریا)۔

❖ استعمال

معاون: پلاٹینا، بوریکس۔

انٹی ڈوٹ: چائنا، گلونائن، بیلاڈونا۔

ترقی وہ ہی کر سکتا ہے جس میں دوسروں کی خیر خواہی کا جذبہ اور محنت کرنے کا ذوق ہو۔سائیکوسس میازم کے وہ لوگ جن میں ہسٹیریا کا رجحان موجود ہے.

46۔اگنیشیا امارہ (پیپتا) مزاج شخصیت کا تعارف

Ignatia amara

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج اگنیشیا امارہ ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی اگنیشیا امارہ ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے، تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔دنیا میں بے شمار مرد و عورت اگنیشیا امارہ مزاج لے کر پیدا ہوتے ہیں۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرطہ کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم

میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اوراس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذااور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک ،کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

یہ بہت بڑی دواء ہے۔اس لئے کہ اس کااستعمال بہت طرح سے ہوتا ہے۔مزاجی طور پر استعمال ہونا، جیساکہ وہ انسان جو پیدائشی اگنیشیاامارہ ہو،اس طرح کہ اس کی تمام دماغی علامات اگنیشیاکی بالکل ہو،اس کی تمام کرانک امراض میں یہ دواء دی جائے گی۔ غم میں استعمال ہونا، جیساکہ کسی انسان نے اپنے کسی عزیز کی موت کا بہت زیادہ اپنے اوپر غم لے لیااور اس سے اسے دردسر، دردبدن،وغیرہ ہونے لگا،زبان پر موٹی مٹیالی گندی تہہ جم گئے، مغرب کے وقت بخار اور سردی محسوس ہونے لگی تواس کی غم سے پیداشدہ تکلیفات میں اگنیشیاامار دی جائے گی۔ بخار میں استعمال ہونا، کبھی سردی لگنے یا کسی وبائی وجہ سے عام انسانوں کواگنیشیاامارہ بخار بھی ہوجایا کرتا ہے،اس بخار کی تفصیل آگے آرہی ہے۔طاعون میں استعمال ہونا۔ہسٹیریا میں استعمال ہونا۔

اب ان مواقع کابیان شروع کرتے ہیں جہاں پر اگنیشیا کو یاد رکھنے بہت ضروری ہے. اگر علامات بالکل ہوں تواستعمال کرکے بہت سی تکلیفات اور امراض کاعلاج کیاجا سکتاہے. وہ یہ 5 مشہور مواقع ہیں.

1 ۔ہسٹیریا . ہسٹیریا کہتے ہیں کبھی ہنسی اور کبھی خوشی کے دورے جواپنے جذبات پر قابوں نہ ہونے سے اور نیم پاگل پن سے پیداہوتے ہیں. یہ شروع شروع میں صرف حیض کے دنوں میں آتے ہیں پھر باقی دنوں میں بھی آنے لگتے ہیں۔اس ہسٹیریاکااصل سبب کوئی دیرینہ غم ہوتا ہے۔یہ نرم مزاج عورتوں کی بیماری ہے. ہسٹیریا کی مریض کبھی ہنستی ہے. کبھی روتی ہے. کبھی غمگین ہوتی ہے. کبھی گھور کر دیکھتی ہے۔ کبھی بہت زیادہ جوش میں ہوتی ہے۔ کبھی کسی کی یاداور افسوس میں ہوتی ہے. ہومیوپیتھک میں ہسٹیریا کی سب سے بڑی دواء اور اول دواء اگنیشیاامارہ ہے. عموماًیہ ہی استعمال ہوتی ہے. ہسٹیریا کی اس سے زیادہ اچھی دواء کوئی نہیں۔ہسٹیریا کی اکثر مریضہ اس سے شفایاب ہوتی ہیں. اگر کوئی ہسٹیریا کی مریضہ کاکیس آئے توپہلے اگنیشیا کو دیکھیں پھر ماسکس کو پھر ولیریانہ کو پھر اسافوٹیڈا کو۔جو بالکل اور قریب تر دواء ہو وہ ہی دیں. ہسٹیریا مرض میں ان چار ادویہ نے بہت شہرت حاصل کی ہے .

نوٹ :-اختناق الرحم (باؤگولا) بھی ہسٹیریا میں ہی آتا ہے. اس میں مریضہ کومحسوس ہوتا ہے جیسے گلے میں گولااٹکاہواہے. یہ معدے سے اٹھتا ہے اور گلے میں آکر اٹک جاتا ہے۔مریضہ کو یہ محسوس ہوتا ہے اس کاگلا بند ہونے سے وہ مرجائے گی۔ وہ اس گولے کو نیچے اتار دیتی ہے اور وہ پھر سے اوپر آجاتا ہے۔اس طرح مریضہ کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔مریض اگر تکلیف کی وجہ سے چیخنا چاہے تو یہ گولہ ایسا نہیں کرنے دیتا ہے۔یہ سب کچھ اعصابی محسوسات کے سواء کچھ نہیں ہوتا۔یہ بات یادرکھنا کہ اگنیشیا کی مریضہ کا حیض دیر سے آتا ہے. اس مقام پر کلیدی علامت ہے کہ : گلے کی ہر تکلیف اور درد نگلنے سے کم ہوجاتا ہے۔ نیز نگلنے کے وقفے کے درمیاں بڑھ جاتا ہے۔یہ علامت عجیب غیر متوقع ہے ۔اس لئے کہ عام طور پر نگلنے سے تکلیف بڑھتی ہے۔ کبھی کبھی مریضہ کو کوئی سیال چیز نگلتے وقت افاقہ محسوس ہوتا ہے۔

2 ۔ تپ لرزہ. اگنیشیا بخار اور لرزہ میں تین خاص باتیں ہیں. جب سردی کادورہ ہوتا ہے توسردی کو بیرونی گرمی سے بہت آرام ہوتا ہے. مگر جب بخار کادورہ آتا ہے تو مریض کپڑااتار دے. اسے بستر کی گرمی اچھی نہیں لگتی. جب اگنیشیا بخار اتر جاتا ہے تو مریض گرم چیزیں کھاناچاہتا ہے. دوسری بات جاڑااور سردی کے دورہ کے وقت پیاس ہوتی ہے. گرمی اور بخار کے دورہ کے وقت پیاس کا نام ونشان نہیں ہوتا. تیسری خاص بات یہ ہے بخار کے دورہ کے وقت کپڑااتار دینا. چوتھی علامت یہ ہے کہ جاڑا کے دوران چہرے پر سرخی اور تمتماہٹ ہوتی ہے۔ پانچویں بات یہ ہے کہ اس بخار کی شدت دن 5 بجے کے بعد ہوتی ہے۔معمولی کی اشیاء کھانے کو دل نہیں کرتا۔نیز اس بخار کی شدت کاوقت دن 5 بجے کے بعد ہے۔اس بخار کو عجیب اور غیر متوقع علامات والا بخار بھی کہہ سکتے ہیں۔

3 ۔طاعون. اگنیشیاطاعون کی بہترین دواء ثابت ہوئی ہے. اگر کسی علاقہ میں طاعون کی وباؤپھیل جائے اگنیشیا 6x کو حفظ ماتقدم کے طور پر استعمال کرناانتہائی مفید ہوتا ہے. اگر پھر بھی طاعون ہوجائے تولیکسس اور ناجاکے استعمال سے ختم ہوجائے گا.

4۔دانت نکالناکے زمانہ میں بچہ کو تنگی تنفس کے ساتھ تشنج ہونے لگے. یادماغ میں ورم ہوجائے یا پانی اترآئے، بچہ رونے لگے، سر تکیہ پر گھسیٹنے لگے تواگنیشیا بہت کارآمد ثابت ہوگی. دانت نکالنے میں آسانی ہوگی. بقیہ تکلیفات کو بھی ختم کرے گی. اس استعمال سے معلوم ہوتا ہے کہ کیوپرم، نکس اور سائیکوٹا کی طرح اگنیشیامیں تشنج بھی بہت نمایاں ہے. اسے یادرکھنا چاہئے. مگر یہ تشنج ہمیشہ کسی غم، ڈر. یاصدمہ سے پیداہوا کرتا ہے.

5. ایسی خشک کھانسی جو لمبی لمبی سانس لینے سے کم ہوجائے. جیسے جیسے مریض کھانستا ہے کھانسی زیادہ ہوتی ہے. مریض صرف اپنی قوت ارادی سے ہی کھانسی روک سکتاہے .

ایک عام انسان اگنیشیا امارہ کی کیفیت میں کیسے جاتا ہے؟ وہ اس طرح کہ اگر آپ انسانوں پر طاری ہونے والے "غم" کو جانتے ہیں تو آپ بہت آسانی سے "اگنیشیا" دواء کو سمجھ سکتے ہیں. کسی کی موت کے غم کے بعد انسان کی سوچ، رویہ، جسم، اور احساسات کی جو شدید یکدم تبدیلیاں واقع ہوتی ہے وہ سب "گنیشیا امارہ" کی علامات میں سے ہیں. (بعض مرتبہ نیٹر میور بھی بن جاتی ہے)۔ مثلا: ایک نرم مزاج لڑکی کی والدہ کا انتقال ہوا. وہ اپنے کاموں میں مصروف تھی. اچانک اسے اپنی والدہ کے انتقال کی خبر ملی. اس خبر نے اس کے دل پر گہرا اثر کیا. اتنا گہرا اثر کیا جس کی وجہ سے دل مسلسل غم اور اس کی یاد میں ڈوب گیا. وہ بہت دنوں تک روتی رہی۔ سردی اور بخار محسوس ہونے لگا. بھوک پیاس ختم ہو گی. لڑکی چپ چاپ رہنے لگی. تنہائی پسند کرنے لگی. سرد آہیں بھرنے لگی. اداس رہنے لگی، رونے لگی، کبھی گھور کر دیکھنے لگی. معدہ خراب رہنے لگا. گیس رہنے لگی. صبح کے وقت درد کمر رہنے لگ پڑی۔ درد سر رہنے لگا. درد کے ساتھ بھاری پن کا بھی احساس ہونے لگا۔ نیند بھی خراب ہو گئ. خواص خمسہ تیز ہو گئے. روشنی اور شور و غل سے نفرت ہونے لگی. کسی کا ہاتھ لگنا برا لگنے لگا تو اس طرح غم کی وجہ سے یہ لڑکی "اگنیشیا کی مریضہ بن گئ. ان تمام تکلیفات سے اگنیشیا امارہ ہی بچا سکتی ہے.

ایک ہومیوپیتھک کے لئے ان بنیادی اسباب کو جاننا ضروری ہے جس کی وجہ سے ایک عام انسان پر اگنیشیا امارہ غم طاری ہو کر اگنیشیا امارہ تکلیفات پیدا کرتا ہے۔ وہ یہ ہیں:

1۔ عزیز واقرباء میں سے کسی کے موت کے غم اور صدمہ کی وجہ سے متاثر ہونا۔ اگنیشا امارہ مزاج کے لوگ عام لوگوں سے زیادہ کسی عزیز کی موت یا ناکام عشق کا غم لیتے ہیں۔

2۔ ناکام عشق سے سرد آہیں بھرنا اور محبوب کی یاد میں کھوئے رہنا۔

3۔ استاد یا کسی کے جھڑکنے اور سزا سے۔

4۔ ہتک عزت اور بے عزتی سے۔

5۔ بری خبر سے۔

6. دماغی جذبات کے دب جانے سے۔

7۔ ڈر سے۔

8۔ پیٹ کے کیڑوں سے۔

9۔ دانت نکالنے کے زمانہ میں۔

10 وضع حمل کے درمیان نرم مزاج عورتوں کا تشنج۔

11۔ کسی بھی غم سے۔ کسی چیز کے کھو جانے کا غم۔

❖ دماغی علامات

غم کی وجہ سے سرد آہیں بھرنا اور سسکیاں بھرنے کی عادت۔ اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ اس علامت کی مدد سے لاتعداد کیس حل ہوئے ہیں۔ یہ بہت بڑی کلیدی علامت ہے۔ جب کسی مریض میں شدت کے ساتھ دیکھیں تو بقیہ علامات کی تصدیق کرکے اگنیشیا امارہ کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

غمگین: مسلسل غم میں ڈوبا، غم سے بھوک، پیاس اور وزن کی کمی۔ تمام تر تکلیفات کی وجہ غم ہوتی ہے۔ کسی کی بھی وفات پر عام لوگوں سے زیادہ غم لینے والا اور زیادہ عرصہ تک یاد رکھنے والا، اس علامت کی مدد سے بھی کچھ کیس حل ہوئے ہیں۔ یہ اس دواء کی مرکزی اور سب سے نمایاں علامت ہے۔ یہ اس کی ہر تکلیف کے ساتھ موجود ہوتا ہے. یہ غم کسی بھی وجہ سے ہو سکتا ہے. یہ غم ہی اس دواء کا امتیازی نشان ہے.

معمولی سا الزام اور تردید سے ناراض ہو جانے والا، چھوٹی چھوٹی باتوں کو جلد دل پر لے لینا اور دکھی ہونا، چھوٹی سی بات کا بتنگڑ بنا لینا، یہ علامت بڑی شدت کے ساتھ اگنیشیا امارہ مزاج لوگوں میں پائی جاتی ہے۔

متلون مزاج ہونا. مریض ابھی خوش وخرم اور خوش مزاج تھا تھوڑی دیر بعد ہی مریض اداس او مغموم ہوگیا. یہ علامت اس دواء میں بہت نمایاں ہے. اسی وجہ سے عموما اسے اپنے فیصلہ پر اعتماد نہیں ہوتا۔اس کو علامات کے بدلتے رہنے سے بھی تعبیر کر سکتے ہیں۔ جیسے یہ علامت دماغ میں ہے ایسے جسم میں بھی ہے۔درد سر کا جگہ بدلنا بھی متلون مزاجی میں آتا ہے (پلساٹیلا)۔جذباتی طور پر بدلتے رہنا (پلساٹیلا)۔بدکلامی اور شرافت ادل بدل کر آنا۔ تیزی سے بدلتا رویہ اور مزاج۔

دیرینہ جوش۔اس مزاج کے لوگ جلد جوش میں آجاتے ہیں اور جلد خوش ہو جاتے ہیں جلد غمگین ہو جاتے ہیں۔

تنہائی پسند۔خاموش طبع۔ بند انسان، اپنے راز کو راز رکھنا، اور غم کو سینہ میں دبا کر رکھنا۔ چھونے سے ذکی الحس۔روشنی سے نفرت۔بند کمرہ اور اندھیرا پسند ہونا۔انتہائی تھکا ماندہ۔پچھتاوا (اولینڈر)۔ نازک مزاج: نرم اور لطیف ترین جذبات۔ تنہائی میں اکثر رونے چلانے کی عادت۔مگر بعض مرتبہ صدمہ کی وجہ سے بالکل خاموش ہو جانا بھی پایا جاتا ہے، نہ رونا اور نہ چلانا۔خوش سلیقہ اور مہمان نواز۔حاسد۔عاشقانہ رومینٹک مزاج، اپنے محبوب یا شوہر کی توجہ حاصل کرنے کے زبردست خواہش۔غصہ ور اور غصہ سے برتن توڑنے والا۔ تسلی اور دلاسہ دینے سے رونا شروع کر دینا (پلساٹیلا، انٹم کروڈم)۔ محنتی، فنکار، اور قابل لوگ۔ سمجھ میں تیزی۔غیر مستقل مزاج۔جلد باز۔چالاک۔مغرور۔چڑچڑا۔ شکی مزاج۔تنگ مزاج۔جذباتی۔ذکی الحس اور جلد بھڑک اٹھنا۔درد کو حد سے زیادہ محسوس کرنا (کیمومیلا)۔جلد ڈر جانا۔مزاج میں سختی اور بے جا تنقید کرنا۔ غم کی وجہ سے فضول اور غیر منطقی باتیں کرنا۔ غم کے وقت بے جا باتیں اور الزام تراشی کرنے کا معمول۔

متواتر خوف اور شک کا احساس جیسے کچھ ہونے والا ہے۔

چیزوں کو بہت جلد قبول کرنے والے اور ان پر بہت جلد عمل کرنے والے۔

مریض سے غیر متوقع ردعمل کا ظاہر ہونا، جیسا کہ مریض کا اس طرح جواب دینا جس کی امید نہ تھی۔غیر متوقع علامات کا ظاہر ہونا جیسا کہ دودھ اور ڈبل روٹی سے معدہ خراب ہوتا ہے مگر گوبھی اور پیاز کھانے سے سکون محسوس ہوتا ہے۔

غم کی وجہ سے اکثر یہ سوچ کہ زندگی فضول ہے اور زندہ رہنے کے قابل نہیں ہے، لیکن خودکشی نہ کرنا۔اداسی کے دورے۔

پاگل ہو جانے کا خوف اور صحت کے متعلق شدید تشویش، جیسا کہ وہ کینسر یا دل کی بیماری سے مر جائے گی۔یہ تشویش مغرب کے وقت بڑھتی ہے۔

ہم جنس پرستی کی عادت (کلکیریا کارب، میڈورینم، فلورک ایسڈ، سیپیا، پلساٹیلا، پلاٹینم، ہیپر سلف)۔

بری خبر سے بہت زیادہ پریشان ہو جانا اور اس کے اثرات بد۔

کبھی کبھی اگنیشیا کا مریض غصہ ور اور جھگڑالو ہوتا ہے۔

تمباکو کے دھوئیں سے سخت نفرت۔

اس بات کا وہم کہ میں نے اپنے فرض کی ادائگی میں کوتاہی کی ہے (پلساٹیلا، ہیلیبورس، ہائیوسائمس، مگنیشیا میور)۔

گانے بجانے سے محبت، اور اس کی کثرت سے تھکاوٹ۔

ہسٹیریا (ہنسی اور رونے کے دورے)۔

حافظہ کی کمزوری۔

ٹیچر کی معمولی تضحیک، ملامت کرنے اور سرزنش سے رعشہ ہونا یا تشنجی دورے ہونا عام سی بات ہے۔

مریض تمام تکلیفات کی وجہ اپنا معدہ بتاتا ہے مگر حقیقی وجہ غم ہوتا ہے۔

مجھے آرسینکم البم کی طرح اگنیشیا مزاج لوگ پسند ہیں۔

❖ خواہش ونفرت

معمول کی غذا جیساکہ: روٹی، نان،دودھ اور گوشت سے نفرت۔

چاول موافق نہیں آتے۔

گرم غذاء کا بالکل موافق نہ آنا. اگرچہ بیرونی گرمی فائدہ دیتی ہے۔

اکثر اگنیشیاکے مریضوں کو پھلوں اور انڈوں سے نفرت ہوتی ہے۔

کھاتے وقت تکلیفات کم ہوتی ہیں. ڈکار لینے سے بھی کم ہوتی ہیں. خالی ابکائیوں کو کھانا کھانے سے آرام ملتاہے. اچھی غذا سے معدہ میں بھاری پن اور بھاری غذا سے سکون محسوس ہونا، یہ عجیب غیر متوقع علامت ہے۔

بھوک اور پیاس کی کمی۔

❖ علامات عامہ

متضاد، خلاف متوقع، اور خلافِ عقل علامات کا وجود، جیساکہ کچھ دردوں کا گرمی سے کچھ کا سردی سے کم ہونا، جیساکہ بہت زیادہ پانی پینے کے باوجود کم پسینہ آنا،روٹی سے نفرت،اس علامت کی مدد سے بھی 4 کیس حل ہوئے ہیں۔الحمد للہ، میں نے بہت سے مریضوں کا کیس متضاد اور خلاف متوقع علامات کی موجودگی سے رہنمائی حاصل کرکے اگنیشیا کا انتخاب کیا ہے اور اچھا رزلٹ حاصل کیا ہے۔اگنیشیا کی یہ علامت کبھی بھی نہیں بھولنی چاہئے۔

اگنیشیاکے مریض میں بہت سی متضاد اور خلاف توقع علامات ملتی ہیں. کانوں میں مسلسل آوازیں آتی ہیں اور موسیقی سے وہ کم ہوتی ہیں. بواسیر کو چلنے سے افاقہ ہوتا ہے. گلے کے درد کو سخت چیز نگلنے سے آرام ہوتا ہے. معدہ میں خالی پن کا احساس جس کو کھانے سے آرام نہیں ہوتا. کھانسنے سے کھانسی اور بڑھ جاتی ہے. چلنے کے دوران سیدھا کھڑا ہونے سے کھانسی بڑھ جاتی ہے. غم کی وجہ سے تشنجی ہنسی ہنستا ہے. نامردگی کے ساتھ شدید نفسانی خواہش ہوتی ہے. دردسر کو آگے جھکنے سے افاقہ ہوتا ہے. سردی کے درجہ میں پیاس اور بخار کی حالت میں پیاس نہیں ہوتی. آرام کرنے کے درمیان چہرے کا رنگ بدلتا ہے. ٹھوس غذا سے تکلیف نہیں ہوتی بلکہ مائع غذا سے تکلیف ہوتی ہے۔

میں اس علامت کو بھی بہت زیادہ اہم سمجھتا ہوں. یہ علامت بہت عجیب، واضع اور منفرد ہے. یہ متضادپن ہی اس دواء کا دوسرا امتیازی نشان ہے. اسی متضادپن کی وجہ سے اگنیشیا ہسٹریا اور باؤگولہ کی اعلیٰ ترین اور پہلی دواء ہوتی ہے.

اگنیشیا کی زیادہ تر تکلیفات دن 5 بجے کے بعد، مغرب کو، لیٹ جانے کے بعد اور صبح کو بڑھتی ہیں۔دن 5 بجے کے بعد بخار اور تکلیفات کا بڑھنا بھی بہت اہم علامت ہے۔کچھ کیس اس علامت کی مدد سے بھی حل ہوئے ہیں۔اس کو بھی ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے۔دن 5 بجے کے بعد بے حد بے چینی اور بخار سنگونیریا میں بھی پایا جاتا ہے۔

دردوں کا جگہ بدلنا خصوصا دردسر کا (پلساٹیلا، کونیم، نکس)۔

دائیں جانب۔

سرد مزاج: یہ سرد مزاج دواء ہے. بحالت بخار سردی کو بیرونی گرمی اور بستر کی گرمی سے بہت آرام ہوتا ہے. ہاں جب بخار کا دورہ آتا ہے، تو بیرونی گرمی سے بے چینی ہوتی ہے۔ یہ علامت بھی اس دواء میں بہت اہم ہے۔اس علامت میں بھی علامات کا بدلنا موجود ہے۔ مریض کو عموما حرارت سے راحت ملتی ہے اور ٹھنڈک سے تکلیف ہوتی ہے۔ ہر قسم کا درد سر گرمی سے کم ہوتا ہے۔ مگر معدہ کے لئے اندرونی طور پر ٹھنڈی اور بیرونی طور پر گرم اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے۔

کام پسند: یہ شروع زندگی میں بہت کام پسند اور محنتی ہوتے ہیں، مگر جب بہت غم کی حالت میں چلے جاتے ہیں، تو ہر کام سے نفرت ہو جاتی ہے۔ایک وقت ایسا آتا ہے کہ اگنیشیا ہر چیز سے لاپرواہ ہو جاتا ہے۔ آرام سے آرام اور حرکت سے تکلیف ہوتی ہے۔ لیٹ جانے سے درد کم اور آرام ملتا ہے. نیز کروٹ بدلنے سے بھی آرام ملتا ہے. لیٹنے سے مبرز کی اور کئی ایک تکلیفات کم ہوتی ہیں. جھکنے سے، چلنے سے اور کھڑے ہونے سے علامات بڑھتی ہیں. اس علامت میں بھی متضاد علامات موجود ہیں۔

علامات بڑھتی ہیں: بہت زیادہ مقدار میں پانی پینے سے، تمباکو، قہوہ، کافی، برانڈی، چھونے، حرکت، تیز خشبو، جذبات سے، اور غم سے۔

علامات کم ہوتی ہیں: درد والی جانب لیٹنے سے، بیرونی گرمی، زور سے دبانے، نگلتے وقت اور چلتے وقت۔

درد والی جانب لیٹنے سے سکون ملتا اور درد کم ہوتا ہے. بغیر درد والی جانب لیٹنے سے درد سر بڑھ جاتا ہے. یہ بہت عجیب بات ہے. یہ علامت برائی اونیا میں بھی ہے. مگر اس دواء میں برائی اونیا سے زیادہ عجیب باتیں موجود ہیں.

مریض چھونے سے ذکی الحس ہوتا ہے. کسی دوسرے کا ہاتھ لگانا اچھا نہیں لگتا. معمولی سے معمولی سا ہاتھ لگانے سے معدہ کا درد، رحم کی اینٹھن اور سر کا درد زیادہ ہوتا ہے. درد سر زور سے دباؤ سے کم ہوتا ہے

لمبی سانس لینے سے بہت سی تکلیفات کم ہوتی ہیں. یہ بھی اس دواء کی بہت ہی اہم اور عجیب علامت ہے. کھانسی لمبا سانس لینے سے کم ہوتی ہے. سینے کا درد بھی لمبا سانس لینے سے کم ہوتا ہے. غم بھی لمبا سانس لینے سے کم ہوتا ہے. ہسٹیریا کے دورے لمبی اور گہری سانس لینے سے کم ہوتے ہیں. اس علامت سے بہت دفعہ رہنمائی ملتی ہے. یہ بھی کلیدی علامت ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ اگنیشیا کے جسم سے رطوبات کے اخراج اور دوسری چیزوں کے اخراج سے تکلیفات کم ہوتی ہے. پیشاب کرنے سے جیلسیمیم کی طرح درد سر ختم ہو جاتا ہے. پیشاب پر زور لگانے اور سگریٹ سے درد سر بڑھتا ہے. عام طور پر اس کے جسم سے رطوبات کے اخراج کی کمی ہوتی ہے۔ یہ بند انسان ہوتے ہیں۔

سگریٹ کے دھوئیں سے شدید نفرت ہوتی ہے. اس سے بھی علامات زیادہ ہوتی ہیں۔

تکلیفات کا ٹھیک وقت پر لوٹ کر آنا۔

❖ جسمانی ساخت

مکمل زبان پر سفید میلی موٹی تہہ، اس علامت کی مدد سے بھی بہت سے کیسوں میں رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔ایک مرتبہ جب آپ اس کی زبان دیکھ لیں گے، تو نہیں بھولیں گے۔

چہرا میلا، زرد، چہرے پر بال، چہرا غم میں ڈوبا، عموما دبلا پتلا، اور مرجھایا ہوا۔ کبھی موٹے بھی ہوتے ہیں۔

❖ جسمانی علامات

سر کے بھاری پن کے ساتھ درد سر خصوصا صبح کے وقت زیادہ ہو. یہ درد سر ایسا ہوتا کہ جیسے کوئی کیل سر کے آر پار ٹھوکی جا رہی ہو. درد والی کروٹ لیٹنے سے درد کم ہوتا ہے۔ میں نے اکثر دیکھا ہے کہ اگنیشیا امارہ کے دردوں کے ساتھ بھاری پن ضرور ہوتا ہے۔ جیسا کہ سر درد سر کے بھاری ہونے کے ساتھ، معدہ میں درد سر کے بھاری ہونے کے ساتھ وغیرہ (اناکارڈیم)۔ یہ بھاری پن غم کی علامت ہے۔ میں نے اس بھاری پن کو خوب یاد رکھا ہے، اس لئے بہت سے کیسوں میں اس سے مدد ملتی ہے۔ نیز زیادہ مقدار میں پیشاب آنے سے درد سر کم ہو جاتا ہے۔ درد سر جگہ بھی بدلتے ہیں اور ہر بار اندازا بھی بدلتے ہیں، جیسا کہ کبھی درد آہستہ آہستہ سے شروع ہو کر ایک دم ختم ہو جاتے ہیں تو کبھی آہستہ سے بند ہوتے ہیں۔ کبھی کھانے کے بعد کم ہو جاتا ہے اور کبھی بڑھ جاتا ہے۔ کبھی درد سر کے ساتھ بھوک زیادہ لگتی ہے۔ درد سر زیادہ ہوتا ہے: سرہوا سے، سر کو اچانک کھمانے سے، جھکنے، کروٹ بدلنے

سے، بھاگنے سے، اوپر کی طرف دیکھنے سے، آنکھیں گھمانے سے، شور و غل اور روشنی سے۔درد سر کم ہوتا ہے: گرمی سے، درد والی کروٹ لیٹنے سے، ہلکے ہلکے دباؤ سے، صاف شفاف پیشاب کھل کر آنے سے۔اگنیشیا امارہ کا درد سر زیادہ قہوہ کافی پینے والوں، تمباکو نوشی کرنے والوں، نسوار کا بہت زیادہ استعمال کرنے والوں، شراب نوشی کرنے والوں، زیادہ دماغی کام کرنے والوں، پاخانہ کے وقت زیادہ زور لگانے والوں کو ہوتا ہے۔انتہائی غور و فکر کے بعد درد سر۔نیٹرم میور کے بعد اگنیشیا بھی درد سر کی مشہور ادویہ میں شامل ہے۔

اگنیشیا کے مریض کو عجیب قسم کی کھانسی بھی لگ سکتی ہے. حنجرہ میں سرسراہٹ سے کھانسی پیدا ہوتی ہے. کھانسے کے لیے بستر میں اٹھ کر بیٹھنا پڑتا ہے. جیسے جیسے مریض کھانستا ہے، کھانسی بڑھتی جاتی ہے. مریض صرف اپنی قوت ارادی سے ہی کھانسی کم کر سکتا ہے. کھانسی سرد آہیں آنے اور لمبی سانس لینے سے کم ہوتی ہے. کھانسی چلتے چلتے رک جانے سے بڑھ جاتی ہے. کھانسی میں مریض کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اندر گندھک کا دھواں یا مٹی یا پرندہ کے بال کے سرسراہٹ ہو رہی ہے. کھانسی کا دورہ اس قدر شدید کہ پانی پینے کا وقت نہ ملے۔کھانسی میں بھی عجیب خلاف متوقع علامات موجود ہیں۔

اکثر معدہ خراب اور گیس رہنا۔غذا کی نالی میں جلن اور تیزابیت۔معدہ میں خالی پن کا احساس ہونا۔

کمر درد۔

دائیں بازوں کا درد (سنگونیریا)۔

جلد پر سیاہ نشان۔
تشنجی جھٹکے۔
وہ عورت جس کے چہرے پر بال اگنے کا شدید رجحان اور مردوں جیسی سختی (کونیم، سیپیا، سورائنم)۔
بواسیر (کاسٹیکم، ایپس، تھوجا، چائنا، فیرم میٹ، نائیٹرکم ایسڈم)۔پاخانہ کے بعد کانچ نکلنا۔پاخانہ کے بعد درد رہنا۔
چھوٹی چھوٹی محدود جگہوں پر درد (نیٹرم میور)۔
کھاتے وقت چہرے پر پسینہ۔
گاڑی میں سواری سے قبض۔

5 بجے کے بعد، مغرب کے وقت بخار اور سردی کا احساس، کچھ کیس اس علامت کی مدد سے بھی حل ہوئے ہیں۔سردی کے دورے کے وقت دھوپ اور کپڑا اچھا لگے، اور گرمی کے دورہ کے وقت برا لگے۔صرف سردی کے دورہ کے وقت پیاس کی زیادتی اور گرمی کے دورے یا عام حالت میں پیاس کی کمی۔بخار کی شدت کے وقت سیال اشیاء کو ہضم نہ کر سکنا۔

غم سے حیض کا بند ہو جانا۔حیض کا بے قاعدہ ہونا۔
اینٹھن، درد اور سن ہونے کا احساس نیچے کی طرف بڑھتے ہیں۔
عارضی فالج۔
شدید قسم کا پیٹ درد اور ساتھ بھاری پن کا احساس۔معدہ میں خالی پن کا احساس۔
تیز درد جو مبرز میں اوپر گولی کی طرح جائے (سیپیا)۔یہ اہم علامت ہے۔بہت مرتبہ آزمائی ہوئی ہے۔

❖ استعمال

معاون: نیٹرم میور، پلساٹیلا، ایپس ملیفیکا، سیپیا۔
متضاد: نکس، کافیا، ٹوبیکم۔اگنیشیا کے اثرات بد کو پلساٹیلا زائل کرتی ہے۔

اگنیشیا صبح کے وقت دینی چاہیئے۔رات کو دینے سے نید بھی خراب ہو سکتی ہے۔

47۔ماسکس (مشک) مزاج شخصیت کا تعارف

Moschus

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں، اگراس کا مزاج ماسکس ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی ماسکس ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا نیگرامزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

یہ دواء صرف عورتوں میں مزاجی طور پر استعمال ہوتی ہے۔اس مزاج کی صرف عورتیں ہوتی ہیں۔ہاں اگر مشک کی وجہ سے کوئی تکلیف درد، چکر یا غشی ہو تو اس مرض کی دواء ماسکس ہی ہوگی۔

یہ دواء ہرن کی مشک خشبو سے بنی ہے۔مشک نر ہرن کی ناف سے نکلتی ہے۔وہ خشبو اتنی تیز ہوتی ہے، جس کی وجہ سے بعض لوگوں کو اس کے سونگنے سے غش بھی آجایا کرتا ہیں۔اس لئے اس دواء کی مریضاؤں میں ایک اہم علامت پائی جاتی ہے۔وہ آسانی سے غش کھاجانا ہے۔مثلاً ذرا سی تحریک سے غش، غصہ کی شدت سے غش، ملامت سے غش، باؤ گولہ جس میں آخر کار بے ہوشی اور غش ہو جائے، کھاتے وقت غش، دوران حیض غش، قلبی تکلیف سے غش۔خلاصہ یہ ہے کہ ہر تکلیف جس کی وجہ سے غش ہو وہ ماسکس کے حلقہ اثر میں آتی ہے۔

اس دواء کی دوسری اہم علامت ٹھنڈک ہے۔جسم کے کسی ایک حصہ میں انتہائی ٹھنڈک کا احساس ہونا جیسا کہ ایک گال، ایک پاؤں ایک پنڈلی میں ٹھنڈک کا احساس، یا پورے جسم میں ٹھنڈک کا احساس اور باقی جسم پر مردنی طاری ہونا کہ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے مریض بالکل ٹھنڈا پڑ گیا ہے۔ہر عصبی یا تشنجی تکلیف کے ساتھ سردی اور لرزہ کا احساس ہوتا ہے۔یہ احساس جیسا کہ جسم پر ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے۔

اس دواء کی تیسری اہم علامت تناؤ ہے۔جسم کے اعضاء میں تناؤ بھی نمایاں طور پر موجود ہوتا ہے۔جلد اور دماغی کیفیت میں بھی تناؤ۔حیض سے قبل پیٹ میں تناؤ۔اعضاء میں ایسا تناؤ جس سے وہ چھوٹے محسوس ہوں۔قلب میں باہر کی طرف دبانے والا بوجھ۔حنجرے کا تشنج۔سینہ کا تشنج۔عام جسمانی تشنج۔تشنجی دورے۔

جزوی طور پر شوگر کے مریضوں کی نامردگی کو دور کرتی اور قوت حیات کو بڑھاتی ہے۔یہ شوگر کی وجہ سے آنے والے پیشاب کو کنٹرول کرتی ہے۔مگر یہ فاسفورس کی طرح شوگر کے صرف سائیکو سس میازم کے مریضوں میں مفید ہوگی۔سورا اور سفلس میازم کے مریضوں کی شوگر کو اس سے کوئی نفع نہ ہوگا۔

اس دواء کی دماغی اور جسمانی علامت مغالطہ پیدا کرتی ہیں۔جب مریض کی بیان کردہ جسمانی علامات میں مغالطہ ہو، تو اس کی دماغی علامات بھی ایسی ہی ہوتی ہیں۔اس قسم کی علامات کو ہسٹیریا کے مشابہ علامات کہتے ہیں۔

❖ دماغی علامات

دوسروں کو بہت زیادہ ملامت کرنے والی اور بد دعائیں دینے والی۔ یہ اس دواء کی مرکزی دماغی علامت ہے۔ یہ بہت ہی اہم ہے۔ ماسکس عورت اس وقت تک ملامت کرتی ہے، جب تک غش نہ کھا جائے۔

انتہائی ضدی: ہر حال میں فرمائش پوری ہونی چاہیئے، وہ اپنی قوت ارادی سے باریک اور پیچیدہ علامات مہیا کرنے کی عادتی ہوتی ہے، ان علامات کی تعداد اور شدت بڑھتی رہتی ہے جب تک فرمائش اور خواہش پوری نہ ہو، اس سے سب پریشان ہو جاتے ہیں اور گھبرا جاتے ہیں، اس کی ضد کے آگے سر جھکا دیتے ہیں۔ یہ ایمانداری اور سچائی کا جتنا بھی بہانہ کرے مگر اس کے بتائے ہوئے احساسات اور علامات قابل اعتبار نہیں ہوتے۔ فرمائش پوری نہ ہونے سے غشی۔

ماسکس عورت میں نہایت غلط اور غیر متوقع قسم کا وہم و قیاس زیر غور رہتا ہے۔ اس نے اپنے احساسات کو پیچ کھایا ہوتا ہے۔ اگر بالواسطہ سچی سچی بات کرنے کی کوشش کرتی ہے، تو بھی ناکام رہتی ہے۔ اپنی علامات کو بہت بڑھا چڑھا کر بیان کرنا۔ بہت سی قیاسی اور فرضی احساسات کو بھی علامات کے ساتھ بیان کرنا۔ احمقانہ حرکتیں اور درد کی شکایت۔ بے بنیاد اندیشہ جات۔ اس وجہ سے اس کو پہچاننے میں معالج کو دقت ہوتی ہے۔

شدید غصہ اور اس سے غش کھا جانا۔ ہاتھ میں پکڑی ہوئی چیزیں گرا دینا۔

کسی بھی تکلیف کے بغیر موت کا ڈر اور ہر وقت موت کے بارے بات چیت کرنا۔ بہت زیادہ جوش یا اشتعال میں آکر یہ کہنا کہ "میں مر جاؤں گی"۔ مریضہ لیٹنے سے ڈرتی ہے کہ مبادا مر نہ جائے۔

خواہش نفسانی کا انتہائی بڑھا ہونا، اگرچہ مریضہ بوڑھ ہی کیوں نہ ہو۔ شادی کی جلد فرمائش کرنا۔ شہوانی خواب جس سے جذبات بھڑک اٹھیں۔ عورت میں زبردست نفسانی خواہش۔ حیض کا وقت سے پہلے اور بکثرت آنا۔

گستاخ: کسی کی بات نہ ماننے والی۔ شرارتی۔ چڑچڑی۔ متردد۔ جھگڑالو۔ دل کی شدید دھڑکن مگر نبض نارمل۔ خود غرض۔ خود پسند۔ خود مختار۔ حساس۔ ہر وقت جلدی میں رہنا۔

آنکھیں ٹکٹکی باندھنا۔

دھڑکن کے ساتھ ایسی پریشانی جس سے یہ محسوس ہو رہا ہو کہ مریضہ ڈر گئی ہے۔

طبیعت میں جوش۔

جلد ذکی الحس۔

❖ خواہش و نفرت

پیاس کی زیادتی اور بھوک کی کمی۔

تھوک کی زیادتی۔

بیر یا برانڈی شراب کی خواہش۔

غذا سے نفرت۔

غذا کے خیال یا شراب دیکھنے سے ہی متلی۔

منشیات کی خواہش۔

❖ علامات عامہ

دائیں جانب۔

سرد مزاج۔ ماسکس کی مریضہ سردی سے ذکی الحس ہوتی ہے۔ سرد ہو جانے پر علامات زیادہ ہو جاتی ہیں۔ گرم ہو جانے سے سر کا تناؤ کم ہو جاتا ہے۔ سردی لگنے سے سر کی پشت میں کھنچاؤ، تشنج، اور سینہ میں سکڑن بڑھ جاتی ہے یا پیدا ہوتی ہے۔

آرام پسند: حرکت سے بھی تکلیف بڑھتی ہے۔اس لئے مریضہ لیٹ جاتی ہے اور چپ چاپ پڑی رہتی ہے۔
کھلی ہوا سے سکون۔تازا کھلی ہوا میں آرام ہوتا ہے۔بند مکان میں تناؤ بڑھ جاتا ہے اور متلی پیدا ہوتی ہے، نید گدی میں درد شروع ہو جاتا ہے۔
جماع کے بعد تکلیف بڑھتی ہے۔
کھانے کے دوران اور بعد تکلیفات بڑھتی ہیں۔
مریضہ جس جانب لیٹی رہتی ہے، اس میں پھوڑے کا سا درد یا موچ کا سا درد پیدا ہوتا ہے۔دبانے سے تکلیف بڑھتی ہے۔
مریضہ کپڑا اوڑھنا نہیں چاہتی۔

❖ جسمانی ساخت

❖ جسمانی علامات

پسینہ سے کستوری جیسی خوشبو۔
ایک گال کا سرخ ٹھنڈا ہونا اور دوسرے کا پیلا گرم ہونا۔دونوں ہاتھوں کی بھی کیفیت ایسی ہی ہوتی ہے۔یہ اہم علامت ہے۔بسم میں جسم کی ایک جانب گرم اور دوسری ٹھنڈی۔
تکلیفات کے وقت آسانی سے غش کھا جانا۔
جسم کی مختلف اعضاء میں مختلف اوقات میں تناؤ اور تشنج۔
مکمل جسم یا کسی واحد حصہ میں ٹھنڈک کا احساس۔
ہسٹیریا (اگنیشیا، اسافوٹیڈا، ویلیریانہ، پلاٹینا)۔
شدید غنودگی حتی کہ کھانا کھاتے ہوئے مریضہ سو جائے۔
بے حد ریاح کا اجتماع۔
سونگنے کی حس کا تیز ہونا۔خوشبو کے خیال سے نکسیر۔
نظر میں کمی، جو کبھی رفع ہو جائے اور کبھی لوٹ کر آئے۔
منہ اور حلق میں خشکی۔
پیٹ میں تشنجی درد۔
قبض خصوصا قہوہ پینے کے بعد۔
دورے والا دمہ۔
تمام بدن میں خوف ناک درد ہونا۔
بے خوابی۔
ٹانگوں میں بے قرار اور خون کی کمی۔رد عمل کی کمزوری۔

❖ استعمال

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔پھر ہر دس دن بعد ماسکس 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔7 ماہ تک انتظار کریں۔پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو CM کی ڈوز دیں۔

48۔ تھوجا مزاج شخصیت کا تعارف

سائیکوسس میازم کی سب سے بڑی دواء کا تعارف

چیچک کے ٹیکے کے اثرات بد کو دور کرنے والی دواء کا تعارف

Thuja occidentalis

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج تھوجا ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی تھوجا ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا تیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

اگر کسی شادی شدہ عورت کا شوہر اس کی طرف توجہ نہ کرے، یا بہت زیادہ ظلم کرے، یا خواہش جماع پوری نہ کرے، یا شوہر جوتے کی نوک پر رکھتا ہوں، اس وجہ سے منہ پر مردوں کی طرح بال آنے لگ جائیں تو یہ عموماً تھوجا 200 کی 4 ڈوزوں سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ 10 دن بعد ایک ڈوز۔ اس مرض میں یہ مجرب ہے۔ 1M کی بھی ایک ڈوز دے سکتے ہیں۔

ہنیمین کے نزدیک جس طرح سلفر سوراء کی اور مرکری سفلس کی سب سے بڑی دواء ہے، اسی طرح سائیکوسس یعنی مہاسے، کنڈائی لوماٹا (پیلا سرخی مائل بد گوشت جس سے آسانی سے خون بہے)، باسور اور گوبھی نما مسوں کی سب سے بڑی دواء تھوجا ہے۔ یہ عظیم دافع سائیکوسس دواء ہے۔ تین انسانی زہر ایسے ہیں، جو تمام کرانک امراض کے علاج میں رکاوٹ بنتے ہیں، وہ سفلس، سوراء اور سائیکوسس ہے۔ ظاہر جسم پر مہاسے سائیکوسس زہر کی، کھجلی سوراء زہر کی اور خشک کھرنڈ سفلس زہر کے اندروں جسم موجود ہونے کی علامت ہے۔ مہاسے خود سائیکوسس نہیں بلکہ اندرونے جسم سائیکوسس زہر کی موجودگی کی علامت ہیں۔ کھجلی خود سورا نہیں بلکہ اندروں جسم سوراء کی وجود کی علامت ہے۔ برون جسم پر آتشک خود سفلس نہیں بلکہ اندروں جسم سفلس کی موجودگی کی علامت ہے۔

چیچک کی سب سے بڑی دواء تھوجا ہے۔ یہ چیچک کے دانے اور چیچک کے انجیکشن کے اثرات بد (دست، بے خوابی، طے چینی، لرزہ، اعصابی درد، فالج) کو دور کرتی ہے۔ اگر کسی بچے کو چیچک کا انجیکشن لگے اور اس کے بعد کوئی بھی تکلیف شروع ہو، تو اس کی دواء تھوجا ہو گی۔ ایسے تمام بچے جن کو

چیچک کا ٹیکہ لگا ہو اور ان میں مزمن امراض موجود ہو، تو ان بچوں سے چیچک کے ٹیکے کے اثرات بد دور کرنے کے لئے بلاعلامت تھوجا کا استعمال بہت ضروری ہے۔ تھوجا کا استعمال صرف چیچک کے ٹیکے کے اثرات بد کو دور کرنے کے لئے ہے، باقی ٹیکوں کے اثرات بد کو دور کرنے کے لئے نہیں ہے۔ تھوجا اور چیچک میں مرضیاتی مناسب ضرور موجود ہے۔ جو کریہہ المنظر آبلوں کے نشان چیچک میں ملتے ہیں، وہ تھوجا میں بھی موجود ہیں۔ ایسے ہی آبلے اور نشان چیچک کے حفاظتی ٹیکے لگانے کے بعد جسم میں نظر آتے ہیں۔ تھوجا ان کو دور کرتی ہے۔ اگر چیچک کے ٹیکے کے بعد مریض میں درد سر رہنے لگ پڑے، تو تھوجا اسے ٹھیک کر دے گی۔ جب مریض اپنی تکلیفات کو چیچک کے ٹیکے کے ساتھ معلق کرے، تو تھوجا دواء ہو گی۔

چیچک کی وباء میں یہ لاثانی دواء ہے۔ یہ چیچک کی بیماری میں مبتلاء ہونے سے روکنے کے لئے اور جب بیماری لگ جائے اسے شفایاب کرنے کے لئے بہترین دواء ہے۔ اس کے استعمال سے چیچک کا کورس جلد مکمل ہو جاتا ہے اور جسم پر گڑھے نہیں پڑتے۔
نیز چیچک کا علاج کرتے وقت وریولا ئینم کو ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے۔ چیچک میں وریولا ئینم شروع سے آخر تک مفید ہے۔ اس سے چیچک کا کوئی نشان باقی نہیں رہتا۔

❖ دماغی علامات

انتہائی جاسوس (ہر وقت جاسوسی کرتے رہنا۔) ہر وقت اس خیال میں رہنا ہے، دوسرا کیا کر رہا ہو، یہ اس دواء کی مرکزی دماغی علامت ہے۔ ہر تھوجا میں یہ صفت موجود ہوتی ہے۔ جس قدر شدت کے ساتھ یہ صفت تھوجا میں پائی جاتی ہے کسی دوسری دواء میں نہیں ہے۔ حتی کہ اس کے سامنے سے کوئی بھی گزرتا ہو تو وہ سوچتا ہے کہ یہ کس کام کے لئے اور کیوں جا رہا ہے۔ جاسوسی کی عادت پلاٹینا میں بھی ہے مگر اتنی شدت کے ساتھ نہیں۔ ہر مزاج کی ایک انفرادیت ہوتی ہے تھوجا مزاج لوگوں کی انفرادیت جاسوسی کی عادت ہے۔

اونچائی سے گرنے کے خواب۔ یہ بہت بڑی کلیدی علامت ہے۔ اس علامت سے بھی رہنمائی حاصل کر کے 2، 3 کیس حل ہوئے ہیں۔

منافق (دُوہری شخصیت کا مالک، اندر سے کچھ اور باہر سے کچھ اور، منافقانہ ہنسی)۔

زانی بلکہ ان کو مفعول بننے کی بھی خواہش ہوتی ہے، وہ مرد جس کو مفعول بننے کی بہت خواہش ہوتی ہو اور وہ دوسرے مردوں کی جنسی خواہش پوری کرنے میں سکون محسوس کرتا ہوں تو اس مرد کی دواء تھوجا ہو گی، یہ اکثر تھوجا مزاج کے لوگ ہوتے ہیں۔
انتہائی بند انسان: یہ زیادہ علامات نہیں دیتا، اس لئے کہ دوسروں کو اس کے بارے میں علم نہ ہو جائے۔ نیز اگر علامات دے بھی تو دوسرے کی موجودگی کے وقت نہیں دے گا۔ علامات گڈمڈ بھی ہوتی ہیں اور غیر واضع بھی۔ اس لئے ان کی دواء کا انتخاب مشکل ہوتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ ہر انسان دوسرے سے کچھ نہ کچھ ضرور چھپاتا ہے مگر تھوجا مزاج کچھ زیادہ ہی چھپاتا ہے۔ وہ جان بوجھ کر آپ سے معلومات چھپائے گا کہ وہ دیکھ سکے کہ آپ کو اپنے شعبہ کے بارے میں معلومات ہے یا نہیں۔ وہ اپنی غلط علامات بتا کر آپ کی خامیوں کو پکڑنا چاہتے ہیں۔ ہر ایک کو پرکھنا اور کریدنا ان کی عادت ہوتی ہے۔ تھوجا کبھی بھی گہری گفتگو پسند نہیں کرتے۔ وہ اپنے خول میں بند ہوتے ہیں۔ وہ لمبی اور گہری گفتگو اس لئے نہیں کرتے کہ خدا جانے ان پر کوئی آفت نہ آجائے۔ مجھے ایک تھوجا مزاج انسان نے کہا تھا کہ اپنے بارے میں جتنی معلومات میں نے آپ کو دی ہے اتنا زندگی میں کسی کو بھی نہیں بتایا ہے۔ ان کو اس بات کا خوف ہوتا کہ ہے اگر کسی کو ہمارے بارے میں کچھ علم ہو گیا تو وہ اس کا غلط استعمال کرے گا یا مجھے بدنام کرے گا یا میری بے عزتی ہو گی۔

تنہائی پسند (سوسائٹی سے الگ تھلگ رہنے والا، اور لوگوں سے ڈرنے والا)۔ وہ کسی کو نزدیک نہیں آنے دیتے اور نہ ہی کسی کے نزدیک جاتا ہے۔
ہمارے محلے میں ایک گھر تھا۔ اس گھر میں کوئی جاتا نہیں تھا اور اس گھر والے کسی دوسرے گھر میں نہیں جاتے تھے۔ میں نے ان کی شکلوں پر غور کیا تو وہ

تھوجامزاج لوگ تھے۔ اخری عمر میں تھوجامزاج لوگ بالکل تنہاء رہ جاتے ہے، ان کا کوئی بھی رشتہ دار یا پرانا دوست باقی نہیں بچتا۔ تھوجامزاج لوگ اپنی دکان پر بھی تنہا ہی رہنا پسند کرتے ہیں، ان کو دل نہیں ہوتا کہ کوئی ان کی دکان پر بیٹھے۔ تھوجامزاج لوگ ہمیشہ لوگوں اور رشتہ داروں کو چھونے کے بہانے تلاش کرتے رہتے ہیں۔

سخت مزاج: ان کی جذباتی سختی کی وجہ سے ان کا جسم بھی سخت ہوتا ہے اور ان کے جسم پر قابل نفرت سخت قسم کی رسولیاں گلٹیاں بنتی ہیں۔ ان کی روح میں بھی وہ کمینگی پائی جاتی ہے جو ان کی گلٹیوں، رسولیوں اور مہاسوں میں ملتی ہیں۔ ان کے بھولے پن، شرمیلے پن، اور کم گوئی سے دھوکہ نہیں کھانا چاہئے۔ سب کچھ منافقت ہوتی ہے۔

خاموش طبع: خود کم بولنا، مشاہدہ کرتے رہنا اور دوسروں کا جائزہ لیتے رہنا۔

اوہام: ایک ہی خیال پر دماغی لگا رہے: جیسا کہ اس کے ساتھ عجیب و غریب انسان موجود ہے، جیسا اس کی روح اور جسم الگ الگ ہیں، جیسا کہ اس کے پیٹ میں زندہ جانور یا بچہ ہے، جیسا کہ وہ کسی بڑی طاقت کے زیر اثر ہے، جیسے اس کی ٹانگیں شیشہ یا لکڑی کی بنی ہیں، وہ ٹوٹ جائیں گی، جیسا کہ کوئی ساتھ چل رہا ہے، جیسا کہ اس کی روح جسم سے جدا ہو چکی ہے، جیسا کہ اس کے بستر کے نزدیک عجیب مخلوق یا اجنبی لوگ موجود ہیں۔

رات کو آنکھ بند کرنے پر واہیات قسم کے خیالات جس پر قابل پانا مشکل ہو، آنکھیں کھولنی پڑیں اور بیٹھنا پڑے۔

معدے میں کسی جانور کے گھومنے کا احساس یا بچہ کی موجودگی کا احساس۔ یہ بہت مرتبہ تھوجامزاج لوگوں میں دیکھی گئی ہے۔ مگر اس علامت کے بارے میں بتانے میں وہ ٹائم لگاتے ہیں۔ اکثر پہلے مرتبہ بتاتے ہوئے نہ میں جواب دے دیتے ہیں۔ یہ قابل نفرت لوگ ہوتے ہیں۔

ہر وقت نکوڑہ (غصہ کی شدت) ناک پر ہوتا ہے۔ باہر اکثر اوقات بناوٹی طور پر لوگوں سے ہنس کر بھی ملتے ہیں۔

دوسرے پر جلد بھروسہ نہ کرنا۔

دھوکہ باز اور جھوٹ بولنے والا، مگر ہر ایک سے جھوٹی مسکراہٹ کے ساتھ ملیں گے۔ چغل خور اور جوڑ توڑ (ساز باز)۔ شکی۔ بدگمان۔ ہمیشہ غمگین رہنا۔ زندگی کو وبال جان سمجھنا۔ یہ یقین کہ میں زندہ رہنے کے قابل نہیں۔ انتہائی شاطر اور چالاک۔ کنجوس۔ متکبر۔ بدمزاج۔ تندمزاج۔ ضدی۔ مطلب پرست۔ ڈرامے باز۔ اچھے منصوبہ کار۔ حاسد۔ جھگڑالو۔ رونے کی رغبت۔ گانے سے رونا آئے اور کانپے۔ ضدی۔ بے صبر۔ معمولی بات پر غصہ۔ بے وقوف۔ بزدل۔ داڑی کے بال موٹے اور گنے۔

حافظہ کی کمزوری۔ دماغی محنت سے نفرت۔

تھوجامزاج معیوب اور قابل نفرت ہوتے ہیں۔ اکثر معالج کو بھی ان سے نفرت ہو جاتی ہے۔

آگے کی طرف گرنے کا ڈر۔ مستقبل کا ڈر۔ اونچائی کا ڈر۔ لوگوں کا خوف۔

چھوئے جانے یا کسی دوسرے کے پاس آنے سے نفرت۔

صحت کے متعلق تشویش مگر تھوجا خود کار ہوتے ہیں، معالج کے پاس کم ہی جاتے ہیں۔

بے ثباتی: کسی ایک حالت پر نہ رہنا۔ یہ سائیکو سس میازم کی اہم علامت ہے۔ دفتر میں بااخلاق اور گھر میں بداخلاق۔ جیسا اس نے دفتر میں اور راستے پر چھوٹا نقاب پہنا ہو۔ مستقل مزاجی سے علاج نہ کرانا، کچھ دن علاج کروانے کے بعد عموماً غیب ہو جاتے ہیں پھر آجاتے ہیں۔

شہوت کا انتہائی غلبہ۔ سگریٹ اور شراب کی عادت۔

❖ خواہش و نفرت

پیاز سے شدید نفرت۔ اس سے تکلیفات کا زیادہ ہونا، اس علامت سے رہنمائی حاصل کر کے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ کبھی پیاز کی شدید خوائش بھی دیکھی گئی ہے۔ تھوجا مزاج انسانوں کا پیاز کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ پیاز سے الرجی۔

زیادہ مصالہ دار اشیاء برداشت نہ کرنا۔

چربی والے گوشت، چائے، قہوہ، تمباکو، شراب، اور مٹھائی کھانے سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ نیز گندک اور پارے کا استعمال بھی تکلیف کو زیادہ کرتا ہے۔

❖ علامات عامہ

دائیں جانب: اکثر تکلیفات جسم کی دائیں جانب ہوتی ہیں۔

آرام پسند: آرام سے تکلیفات کم ہوتی ہیں اور حرکت سے زیادہ ہوتی ہیں۔ بائیں خصیہ الرحم پر پریشان کن جلن دار درد جو چلنے اور سواری سے زیادہ ہو۔ وہ بیٹھنے اور لیٹنے سے کم ہوتا ہے۔ تھوجا مزاج آرام طلب اور عیش پسند ہوتے ہیں۔ دواء دینے سے ان کی صحت جلد درست نہیں ہوتی۔

سرد مزاج: سردی لگنے اور موسم کی تبدیلی سے درد بڑھتے ہیں۔

آبی مزاج: مرطوب موسم سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔

کھانے کے بعد تکلیفات کا بڑھنا۔

گرم ہو جانے اور دھوپ سے درد سر بڑھتا ہے۔ نیز چائے سے درد سر کا بڑھنا۔

اکثر علامات جیسا کہ کھوپڑی کا، چاندکا، کھجلی کے دانے، مقعد اور ورم بڑھتا ہے۔ جبڑے کی ہڈی کا درد اور بھوؤں کا درد چھونے سے کم ہوتا ہے۔ دبانے، کھجلانے اور مالش سے آرام ہوتا ہے۔

رات کو آنکھیں بند کرنے سے تکلیف بڑھتی ہے۔

گرنے سے اندام نہانی میں گومڑ پیدا ہوتے ہیں۔

سر اونچا اٹھانے سے درد سر بڑھتا ہے۔ لیکن آرام سے درد سر کم ہوتا ہے۔ سر کو جھکا دینے سے درد میں کمی آتی ہے۔ اوپر کی طرف دیکھنے سے درد سر کو آرام ہوتا ہے۔

بائیں جانب لیٹنے سے پریشان کن خواب آتے ہیں۔ ماؤف کروٹ لیٹنے سے دم کشی میں آرام آتا ہے۔ بولنے سے دم کشی بڑھتی ہے۔

اونچی جگہ چڑھنے سے دھڑکن پیدا ہوتی ہے۔

تکلیفات بڑھتی ہے: حرکت کرنے، انگڑائی لینے، بازو لٹکانے، اور چلنے سے۔ سوالی کرنے سے پیشاب کی زیادتی اور بائیں خصیہ الرحم میں درد پیدا ہوتا ہے۔ صبح تین بجے، علی الصبح، رات کے وقت، ٹھنڈے پانی سے، ٹھنڈ سے، موسم کی تبدیلی سے، ہوا کے جھونکے سے، گرم ہو جانے سے، دھوپ سے، چمکدار روشنی سے، بستر کی گرمی سے، اور گرمی سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ مگر بائی کے دردوں کو ٹھنڈک سے آرام ہوتا ہے۔ مریض ناشتہ کے بعد، کھانے کے بعد، چائے کے بعد، قہوہ سے، مرغن غذا سے، اور پیاز سے بدتر محسوس کرتا ہے۔

ناک چھینکنے سے دانت میں درد ہوتا ہے۔

چاند بڑھنے کے زمانہ میں تکالیفات بڑھتی ہیں۔

تھوجا میں کچھ متضاد علامات بھی موجود ہیں (اگنیشیا)۔ آپ کو معلوم ہے کہ یہ دماغی طور پر بھی منافق ہوتے ہیں۔

روشنی سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ سورج کی چمکدار روشنی سے تکالیفات بڑھتی ہیں۔

جماع کے بعد تکلیفات کا بڑھنا۔ شرم گاہ کی نالی حد سے زیادہ ذکی الحس ہونے کی وجہ سے جماع ناممکن ہو۔

تنہائی سے تکلیفات کا کم ہونا۔

ہاتھ پاؤں پھیلانے سے تکلیفات میں اضافہ اور سکیڑنے یا اکٹھا کر لینے سے کمی ہوتی ہے۔

درد سر اور درد کمر کمرے میں بڑھتا اور کھلی ہوا میں کم ہوتا ہے۔

دن 3 بجے یا صبح 3 بجے تکلیفات کا بڑھنا۔ رات کے وقت اور بستر کی گرمی سے تکلیفات کا بڑھنا۔
درد حیض کے دنوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ مگر حیض سے قبل اور بعد زیادہ ہوتے ہیں۔

❖ جسمانی ساخت

اکثر سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں کبھی گندمی بھی ہوتے ہیں۔ اکثر بدصورت ہوتے ہیں، جس کی سیرت بد ہو تو اس کی صورت خوب کیسے ہو سکتی ہے۔ سیاہ بال۔ بہت گوشت پوست والے۔ غیر تندرست جلد والے۔ جلد میلی جیسے اس پر چربی پوت دی گئی ہو۔ اکثر زرد۔
چہرے کی دائیں جانب سیاہ مسے اکثر تشخیص میں مدد دیتے ہیں۔

❖ جسمانی علامات

مسوں اور گوبھی نما مہاسوں کا شدید رجحان۔ چہرے کی دائیں جانب سیاہ گول گول لمبے موکے بننا۔ یہ مسے میں نے اکثر تھوجا مزاج لوگوں میں دیکھے ہیں۔ یہ مہاسے خشک ہوتے ہیں مگر کبھی نرم بھی ہوتے ہیں۔ اسپنج کے سے۔ ان سے میٹھی میٹھی خشبو کی متعفن رطوبت بھی نکلتی ہے۔ یا مچھلی کی سی بو، جس سے جلد خون بہتا ہے۔ شہد کے چھتے کے سے یا گوبھی کے پھول کے سے۔

گڑگڑاہٹ جیسے مشک میں ہو۔ وہ ناشتہ، قہوہ، مرغن اور بھاری غذا سے، چیچک کے ٹیکے اور پیاز کھانے سے زیادہ ہو جاتی ہے۔

جسم سے بہت سی جگہ پر نزلاوی کیفیت کا ہونا جیسا کہ ناک کا نزلہ، لیکوریا، رحم کا نزلہ، جریان، کان بہنا، چھاتی کا نزلی، کیرا وغیرہ اور ان رطوبات کے اخراج سے سکون۔ رطوبات سوزش پیدا کرتی ہیں۔ اس لئے جزوی طور پر احتلام کو روکنے کے لئے تھوجا مفید ثابت ہوئی ہے۔ تھوجا احتلام کو روکنے کے لئے انتہائی مجرب دواء ہے۔

عموماً قبض ہوتی ہے۔ اکثر ہاضمہ کی خرابی۔
سوزاک۔ سوزاک کے دب جانے یا اس کے غلط علاج سے پیدا شدہ تکلیفات جیسا کہ بائی کے درد، مذی کے غدود میں ورم، نامردگی، ذہنی صلاحیت کا سلف ہو جانا، مسے بننا وغیرہ۔ میڈورینم کا سوزاک غدی عضلاتی ہوتا ہے اور تھوجا کا سوزاک عضلاتی اعصابی ہوتا ہے۔
وجع المفاصل۔ بواسیر۔ دائیں گردہ میں پتھری۔ ہرنیا۔ کھانسی۔ ٹی بی۔ مہاسے، خصوصاً عضو خاص پر مہاسے اور چہرے کی دائیں جانب۔ دمہ۔ معدہ میں بہت سی امراض کا رجحان ہوتا ہے۔ فسچولہ (مقعد میں شگاف یعنی سوراخ)۔ بالوں کا گرنا یا آہستہ آہستہ سے بڑھنا۔ پیٹ کا بہت زیادہ بڑھ جانا۔ مقعد پر گومڑ (گریفائٹس، سلیشیا)۔ ناخن ٹیڑے ہو جانا، بدوضع ہو جانا اور ٹوٹ جانا۔ جلد کا سرطان۔ چیچک کے ٹیکے کی وجہ سے پیدا شدہ دست۔ رحم میں رسولی (کلکیریا کارب، فاسفورس)۔ آلات تناسل پر مسے اور شدید پسینہ۔ کان کا بدگوشت اور اس سے پتلی متعفن رطوبات کا اخراج۔ ناک یا پیشانی پر مہاسے۔ آلات تناسل پر آتشک کے زخم اور گومڑ۔
مسوڑے نیز دانت جڑ سے خراب ہو جائیں اور اوپر کے کنارے ٹھیک رہیں (مزیریم)۔ چائے پینے سے درد دانت۔
بہت ریاح کے ساتھ صبح سویرے بہت زوردار دست، جس میں فضلہ ڈھیر کا ڈھیر آپڑے (ایلوز)۔ وہ عموماً بے درد ہوتے ہیں۔
صرف ڈھانپے ہوئے اعضاء پر پسینہ، یا سر کے سواء تمام جسم پر پسینہ، یا صرف حالت نید پسینہ اور جب جاگے تو ختم ہو جائے، یا صرف رات کو کثیر مقدار میں پسینہ، پسینہ سے کھٹی متعفن بدبو، یا میٹھی میٹھی شہد کی سی بو۔ کبھی لہسن کی سی بھی بو آتی ہے۔ کبھی جلے ہوے سینگ سی۔
پاخانہ کرتے وقت ناک کا بہنا۔ یہ علامت بہت کم تھوجا کے مریضوں میں دیکھی گئی ہے۔
درد چھوٹی چھوٹی جگہوں پر ہوتے ہیں۔ درد سر ایسا جیسے کی میخ دماغ میں ٹھکی ہو (اناکارڈیم، اگنیشیا)۔ درد سر حرارت سے کم ہوتا ہے۔ چھونا مشکل ہوتا ہے۔ لیٹ جانے سے تکلیف بڑھتی ہے۔ گرم کمرے میں بڑھتا اور کھلی ہوا میں کم ہوتا ہے۔ مرطوب موسم سے، ترش کھانے سے، طاقت ور چیزوں اور جوش دلانے والی چیزوں سے بڑھتا ہے۔

تھوجاکے مریض میں رطوبات کااخراج اس کی صحت کے لئے اچھاہوتا ہے مگر مریض اسے برامحسوس کرتا ہے۔ایلوپیتھک والے ہمیشہ رطوبات کے اخراج کوروکتے ہیں،رطوبات کے اخراج کو فقط روکنے سے بہت سی پیچیدہ تکلیفات پیداہوتی ہیں،جو پہلے مرض سے زیادہ تکلیف دے ہوتی ہیں۔کوئی بھی اچھاہومیوپیتھ معالج تکلیفات کو جسم میں دباکر عمر بھرکے لئے مریض کوتکلیف میں مبتلاء نہیں کرتا۔تھوجاکاعلاج شروع کرنے سے قبل اسے بتادیناچاہئے کہ رطوبات ظاہر ہوں گی اور تکلیف بھی بڑھے گی پھروہ مکمل شفایاب ہوگا۔

❖ استعمال

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روزایک ایک ڈوز دیں،اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پوراہوگا۔پھر 5دن کاناغہ کریں۔پھر ہر دس دن بعد ماسکس200 کی ایک ڈوز دیں اوراس کی ٹوٹل 10ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کاکورس مکمل ہوگا۔پھر1M کی چار ڈوزیں دیں۔ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح120 دنوں میں1M کاکورس پوراہوگا۔پھر10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔7ماہ تک انتظار کریں۔پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو50M یاCM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں،تواس کاصرف ایک قطرہ دیں۔بہتر یہ ہے کہ دواء کی کم سے کم مقداراستعمال کریں جیساکہ:30,200اور1M کاایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اوراس میں سے ایک چمچ پی لیں،بقیہ گرادیں۔10M اورCM پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے،اس سے ان کااثر نہیں ہوتا،بلکہ ڈائیرکٹ زبان پرایک قطرہ ڈالیں۔دواء جرمنی شواب کی استعمال کریں۔

اس دواء کو جلد دہرانا نہیں چاہئے،اس کااثر طویل مدت تک ہوتا ہے۔

معاون: نائیٹرک ایسڈ،پلساٹیلا،کاسٹیکم،نیٹرم سلف،اگنیشیا،لائیکوپوڈیم،سبائنا،بربرس۔

اس دواء کااثر زائل ہوتا ہے:کیمفر،مرک،سلفر،کالچیکم،اور کیموميلا سے۔

یہ دواء اثر زائل کرتی ہے:مرک،سلفر،آئیوڈیم اور نکس کا۔

49۔نائیٹرک ایسڈ مزاج شخصیت کا تعارف

Nitricum acid

❖ دواء کاتعارف

مریض کاکرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یاچار ہوں،اگراس کامزاج نائیٹرک ایسڈ ہو،تواس کرانک مرض کی دواء بھی نائیٹرک ایسڈ ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یاچوٹ سے شروع ہواہے،تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض،تکلیفات،درد،عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے،جو ہیلیبورس یا نیگرامزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو،اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اوراس کے مریض کاعضلاتی اعصابی (خشک سرد)مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک،غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں،اوراس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کامزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک،اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اوراس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک،کھٹی،اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال،معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

یہ دواء جزوی طور پر ان زخموں میں استعمال ہوتی ہے، جو جلد نہ بھرنے والے ہوں۔

نالیوں میں اٹکنے والی پتھری کو نکالنے، اور نائی کے استرے سے پیدا شدہ الرجی میں بھی اچھا رزلٹ دیتی ہے۔

پارہ کے کثرت استعمال سے پیدا شدہ اثرات بد کو دور کرنے میں بھی ہومیو میں استعمال ہوتی ہیں، جب مسوڑھوں کا ورم اور زخم حلق بڑھتے بڑھتے حلق تک پہنچ جائے، مقعد پھٹ جائے، جریان خون ہو۔ (ہیپر سلف، مرک سال)۔

نائیٹرک ایسڈ کا زیادہ اثر مقعد اور جسم کے سوراخوں پر ہوتا ہے۔ اس دواء کا اثر مخارج پر زیادہ ہوتا ہے۔

نائیٹرک ایسڈ کی تمام مخارج سے نکلنے والی رطوبات متعفن (بدبودار)، پتلی، تیز سوزش پیدا کرنے والی، مقدار میں زیادہ، میلی ہوتی ہیں۔ نیز بعض مرتبہ سڑے ہوئی بو والی بھی ہوتی ہیں۔

چھوٹے کمزور بچوں کا اکثر فتق (ہرنیا: آنت اترنا) نائیٹرک ایسد، نکس اور رسٹاکس سے صحیح ہوا ہے۔

مہاسوں، گومڑ، گوشت خور، آتشک زخم اور زہریلے ڈنگ میں نائیٹرک ایسڈ استعمال ہوتی ہے۔

ہنیمن نے نائیٹرک ایسڈ کے تین میازم لکھے ہیں۔ مگر میرے نزدیک اس کا صرف ایک ہی میازم ہے۔ وہ سائیکوسس ہے۔ اس لئے کہ اس کے مریض کی نبض عضلاتی اعصابی چلتی ہے۔

مرک سال انتقامی مزاج اور وہمی نہیں ہوتا، نیز ہمیشہ گولا چٹا ہوتا ہے۔ جب کہ نائیٹرک ایسڈ سیاہ یا گندمی رنگ کا ہوتا ہے۔

آرسینکم اور نائیٹرک ایسڈ میں بنیادی فرق یہ ہے کہ ایک خوبصورت صفائی پسند اور دوسرا بدصورت کمینہ ہوتا ہے۔

❖ دماغی علامات

انتہائی انتقامی مزاج: ایک بار جس سے ناراض ہو جاتا ہے، پوری زندگی دوبارہ اس سے راضی کم ہی ہوتا ہے۔ اگر کسی سے دشمنی ہو جائے، تو اس سے بدلا لینے کی شدید خوائش، اگر کسی سے ناراض ہو جائیں تو جلد راضی نہیں ہوتا۔ اگر راضی بھی ہو جائے، تو دل میں بغض و کینہ ضرور باقی رہتا ہے۔ اس علامت کی مدد سے بے شمار کیس حل ہوئے ہیں۔ لاتعداد نائیٹرک ایسڈ لوگوں سے اس علامت کی میں نے تصدیق بھی کی ہے۔ ہر مزاجی دواء کی ایک انتہائی اہم مرکزی دماغی شدید نمایاں علامت ہوتی ہیں۔ اس دواء کی یہ ہے۔ اس علامت کو ان الفاظ کے ساتھ بھی تعبیر کر سکتے ہیں: دوسروں کی برائی چاہنے والا۔ تنقید سے حساس ہونا (اگر آپ ان پر کوئی تنقید کر دیں یا ان کے خلاف کوئی بات کر دیں تو وہ نہیں بھولتے)۔ اپنے ساتھ ہوئی زیادتی کو دل و دماغ سے کبھی ختم نہ کر سکنا۔ کسی کے ظلم و زیدتی کو معاف نہ کر سکنا۔

انتہائی وہمی: دوسروں کی بیماریوں کو اپنے اوپر مسلط کرنے والا اور اس قدر وہم کرتا ہے کہ اسے وہ بیماری لگ بھی جایا کرتی ہے۔ مثلا کسی ٹی بی کے مریض کو دیکھنے کے بعد مسلسل اس وہم میں رہنا کہ مجھے نہ ہو جائے، یہ جب کسی دل کے مریض یا کینسر کے مریض کو دیکھتا ہے، تو ان کو یہ وہم لگ جاتا ہے کہ میں اس بیماری میں نہ پڑ جاؤ، اس علامت کی مدد سے 5 کیس حل ہوئے ہیں۔ مگر یہ علامت ہر ایک نائیٹرک میں نہیں ہوتی، خصوصا شروع زندگی میں۔ ہیضہ کا وہمی خوف۔ کینسر کا وہمی خوف۔ سرطان کا وہمی خوف۔ عموما موسم سرما میں چسٹ انفیکشن ہو جانے کا رجحان بھی میں نے بہت سے نائٹرک ایسڈ مزاج لوگوں میں دیکھا ہے۔ جیسا کہ جس موسم میں لوگوں کو کھانسی لگتی ہے، تو اسے انہیں دیکھ کر شدید کھانسی لگ جاتی ہے۔

کنجوس (پرلے درجے کا بخیل) اور کمینہ: پیسے دینے کے معاملہ میں کمینہ اور پیسے لینے کے معاملہ میں ہوشیار۔ اس کا یہ کمینہ پن پوری فیملی میں مشہور ہوتا ہے۔ اگر آپ کوئی سخی انسان نظر آئے، تو وہ نائیٹرک ایسڈ کبھی نہیں ہو سکتا۔ مگر اپنے اوپر خرچ کرنے میں کوئی کسر نہیں چھوڑتا۔ خوب کھاتا ہے، اور پیسے اڑاتا ہے۔ پیسے لینے اور دوسروں کو نہ دینے کے سو بہانے ان کے پاس ہوتے ہیں، اس علامت کی مدد سے کچھ بہت سے لوگوں کی پہچان حاصل ہوتی ہے کہ وہ نائیٹرک ہیں۔ نائیٹرک ایسڈ ہر بار معالج سے اپنی فیس کم کروانے کی بات کرتا ہے۔ یہ عموما کسی کو قرض نہیں دیتا۔

کاروبار کا شدید رجحان۔بس کام کام کام اور پیسہ پیسہ پیسہ۔اس کی زندگی میں رشتوں کی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی۔

بیماری کی بہت زیادہ تشویش (پریشانی) اور اپنی بیماری کے بارے میں بہت زیادہ فکر مند ہونے والا۔اس وجہ سے نائیٹرک ایسڈ کے مریض معالج کو بہت پریشان کرنے والے ہوتے ہیں۔اپنی تکلیف کو بڑھا چڑھا کر بیان کرنا۔سمجھانے پر بھی نہ سمجھنا۔

موت کا ڈر مگر ایک وقت آتا ہے کہ خودکشی کی خواہش کرنے لگتے ہیں۔ہر اس بیماری کا ڈر جو زندگی ختم کر دے۔

انگزائیٹی (اضطراب اور تشویش) کا مستقل مریض جن کو رات کے وقت نیند نہیں آتی، وہ عموما اسی دواء کے مریض ہوا کرتے ہیں۔بقیہ علامات کی تصدیق کر لیں۔اکثر بے خوابی اور ڈپریشن کے مریض بن جاتے ہیں۔لمبی دیر پا پریشانی۔

خود نما (زیادہ سیلفیاں بنانے والا)۔

انتہائی گندی ذہنیت کا مالک (انتہائی واہیات اور گندے خیالات کا ذہن میں ٹھہر جانا اور ان کو نکال نہ سکنا)۔ایک نائیٹرک ایسڈ نے کہا تھا کہ سر کبھی کبھی میرا دل کرتا ہے کہ اپن عضو خاص اپنے منہ میں لوں۔لاحول ولا قوۃ الا باللہ العلی العظیم۔

غلبہ شہوت۔زانی (زنا کی عادت)۔مشت زنی کی عادت۔کثرت جماع کے عادی۔اکثر رنڈی خانہ میں جسمانی تسکین کے لئے جانا۔اگر آپ کی فیملی میں کوئی نائیٹرک ایسڈ ہو، تو اپنی فیملی کو اس سے بچا کر لکھنا۔یہ قابل اعتماد بالکل نہیں ہوتے۔غیرت اور محبت نام کی ان میں کوئی چیز نہیں ہوگی۔ہر ایک کو اپنے مطلب کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

ناگلے (اپنی کی ہوئی بات پر قائم نہ رہنے والا)۔اپنی بات پر کم ہی قائم رہتے ہیں۔حتی کہ نائیٹرک ایسڈ کے اپنے بھائی بھی اس کی لڑائی میں شریک نہیں ہوتی، اس لئے وہ اپنی کی ہوئی بات پر قائم نہیں رہتا اور جلد بدل جاتا ہے۔

اپنی مرضی کا مالک: یہ دوسروں کی نصیحت اور بات کو کم ہی مانتے ہیں۔نائیٹرک ایسڈ آپ کے نقطہ نظر کے ساتھ کم ہی متفق ہوتا ہے۔یہ اس لئے کہ شائد وہ اپنے آپ کو دنیا کے تمام لوگوں سے زیادہ سمجھدار سمجھتے ہیں۔اسی بات کو تکبر سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

اس مزاج کے اکثر لوگ مزاقیہ ہوتے ہیں۔آپ ٹی وی اور فلموں میں جو مذاقیہ ایکٹر دیکھتے ہیں، وہ اکثر نائیٹرک ایسڈ، گریفائیٹس، ہائیوسائمس۔

بہت سی چیزوں سے ذکی الحس ہونا۔چھونے سے بھی ذکی الحس۔شور سے ذکی الحس۔مسوں کا ذرا سے چھوا جانا برداشت نہیں ہوتا۔

یہ کسی قسم کا بوجھ نہیں اٹھا سکتا اور نہ ہی کسی کی ذمہ داری قبول کرتا ہے۔بس نفس پرست ہوتا ہے۔

مسلسل بے اطمنان رہنا، ہمیشہ تکلیف میں بتلا رہنا، حتی کہ بہت زیادہ لطف اندوز کرنے والا حالات بھی خوش کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔

اپنی تکلیف بتاتے وقت جلد رونے والا۔دماغی کاموں سے نفرت۔باتونی، جلد جلد باتیں کرنے والا۔چڑچڑا۔بدمزاج۔نافرمان۔زود رنج۔بے صبر۔حافظہ کی کمزوری۔غصہ ور۔جھگڑالو۔متکبر۔حاسد۔منافق۔ضدی، اور ہٹیلا۔بدوضع طریقہ سے رونے والا بچہ۔بدتمیز۔جلد رونے والے بچے۔گالیوں کے دورے۔بے رحم۔جلد چونکے اور ڈرے۔کسی بھی سمجھدار انسان کو نائیٹرک ایسڈ کی سیرت اور صورت کبھی پسند نہیں آئے گی۔

کبھی کبھی نائیٹرک ایسڈ زندگی کے ایسے موڑ پر آجاتا ہے کہ زندگی وبال جان بن جاتی ہے، اس سے ہر کام کی امنگ اور امید ختم ہو جاتی ہے۔وہ یوں زندگی گزارتا ہے جیسے وہ زندگی کی گاڑی کو گھسیٹ رہا ہے۔اس کی زبان پر مکمل سفید موٹی تہہ آجاتی ہے۔وہ دائمی ڈپریشن کا مریض بن جاتا ہے۔

پیٹو (بسیار خوری کا عادی): یہ بہت زیادہ کھاتے ہیں۔اسی وجہ سے 40 سال کی عمر کے بعد دل کے مریض بن جاتے ہیں۔

❖ خواہش و نفرت

عیاش۔ ہر ایک چیز کھا جانے والا، جو بھی ملے کھا پی جاتا ہے، کسی چیز سے پرہیز نہیں کرتے، اکثر پیٹ باہر آجاتا ہیں، اور خوب پیٹ بھر کر کھاتا ہے، جب خوب پیٹ بھر جائے، تو بھی اوپر سے کچھ کھالیتا ہے۔ انتہائی بدپرہیز، اگر بدپرہیزی کی دنیا میں کوئی مثال ہے تو وہ نائیٹرک ایسڈ ہے۔ یہ یورک ایسڈ کولسٹرول، دل کے امراض اور پاؤں میں جلن کی مرض میں ضروری مبتلا ہو جاتے ہیں۔

گرم اشیاء اور مصالہ دار اشیاء کھانے سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ دودھ اور گوشت سے تکلیفات کا زیادہ ہونا مگر نائیٹرک ایسڈ پرہیز نہیں کرتے۔ روٹی سے نفرت۔ بہت زیادہ بھوک اور پیاس۔

مالٹے سے نفرت، اس سے عموماً حلق خراب ہو جاتا ہے۔

ناقابل ہضم اشیاء کھانے کی عادت۔ جیسا کہ چاک، مٹی وغیرہ۔

بھوک بہت زیادہ اور جو بھی ملے کھا پی جاتے ہیں۔

میٹھا زیادہ پسند نہیں ہوتا۔ مٹن اور مچھلی کے شوقین بھی دیکھے ہوئے ہیں۔ نمکین اور چکنائی والی اشیاء کی خواہش۔ طاقت وار اشیاء کی خواہش۔

❖ علامات عامہ

بائیں جانب (خصوصاً بائیں طرف والا بازو، گردہ اور دل)۔

سرد مزاج: یہ بنیادی طور پر سرد مزاج انسان ہے، اکثر تکلیفات سردی سے بڑھتی ہیں۔ مگر اس کی تکلیفات گرمی اور سردی دونوں سے زیادہ ہوتی ہیں۔ گرم موسم میں بواسیر کی تکلیفات بڑھتی ہے۔ ذرا سی ہوا لگنے سے جاڑا لگنے لگتا ہے۔ ٹھنڈے موسم میں ہاتھ اور پاؤں پھوٹتے ہیں۔ ٹھنڈے پانی سے آنکھوں کے اندر گرم احساس سے کمی آتی ہے۔ موسم سرماں میں مزمن کھانسی، ہچکی اور بوائیاں بڑھ جاتی ہیں۔

کام پسند: یہ بڑے بڑے عہدوں پر فائز ہوتے ہیں۔ مسلسل اور ہلکا جسمانی ارتعاش تکلیفات کو کم کرتا ہے اور اس سے خون کی گردش بہتر رہتی ہے۔

دن پسند: زیادہ تر تکلیفات صبح کے وقت بڑھتی ہیں اور اداسی مغرب کے وقت۔ بہت سی تکلیفات، ہڈیوں کا درد، دوسرے درد رات کو بڑھتے ہیں۔ نیز آدھی رات کے بعد تکلیفات بڑھتی ہیں۔ صبح کے وقت بہت زیادہ چڑچڑاپن اور تھکن۔ بہت سی علامات صبح کو ظاہر ہوتی ہیں۔ مریض کو صبح کے وقت ہر چیز تاریک اور مایوس کن دکھائی دیتی ہے۔

گاڑی کی سواری سے اکثر دماغی تکلیفات کم ہو جاتی ہیں۔

شور و غل اور جھٹکے سے درد سر بڑھتا ہے۔

لیٹ جانے سے درد سر کو آرام ہوتا ہے۔

جن حصص پر لیٹا جائے ان پر پسینہ ہوتا ہے۔

تکلیفات بڑھتی ہیں: چھونے سے، ٹوپی کے بوجھ سے، کھانے کے وقت اور بعد، ہاتھ اٹھانے سے، کھڑے ہونے سے۔ کھانسی اٹھنے پر، دن کے وقت، اور بستر میں بڑھتی ہے۔ جسمانی محنت، دماغی محنت اور عزیزوں کی موت سے تکلیفات خصوصاً پریشانی شروع ہوتی ہے۔ رات کو کپڑا اوڑھنے سے پسینہ آتا ہے۔ ٹھنڈی یا گرم چیز منہ میں ڈالنے سے دانتوں میں پھاڑنے والے اور گولی لگنے کے سے درد شروع ہوتے ہیں۔ نہانے سے مہاسوں سے خون بہتا ہے۔

❖ جسمانی ساخت

عموماً سیاہ رنگ والے ہوتے ہیں۔ نوٹ: اکثر سیاہ رنگ والے لوگ نائیٹرک ایسڈ، تھوجا، اور سیلینیم مزاج ہوتے ہیں، اور عموماً موٹے ہونٹ اور بڑی ناک والے ہوتے ہیں، ان دونوں علامتوں سے بھی بہت مرتبہ رہنمائی حاصل ہوئی ہے، مگر یہ ہر نائیٹرک ایسڈ میں نہیں ہوتی۔

بدصورت۔ عموماً سفید چٹے دار زبان ہوتی ہے۔ عموماً ان کے جسم کے ریشے سخت ہوتے ہیں۔ اکثر دبلے پتلے اور کبھی موٹے ہوتے ہیں۔ چہرا کھینچا ہوا پیلا محسوس ہوتا۔

جسمانی علامات

دھوپ، سردی، خوشبو، زیادہ سوچنے سے اور پریشانی سے ہتھوڑے لگنے جیسا درد سر۔

بائیں بازو کا درد، میں نے اس دواء کے اکثر مریضوں میں بائیں بازو کا درد دیکھا ہے۔

میں نے خود دیکھا ہے کہ : نائیٹرک ایسڈ عموماً شدید قبض کے مریض ہوتے ہیں۔ اگرچہ ہنمن نے لکھا ہے کہ یہ دواء ان مریضوں کے لئے شاذ و نادر ہی تجویز ہو سکتی ہے، جن کو قبض رہتی ہے۔ مریض کو قبض ہو یا نہ ہو، اگر اس کی دماغی علامات اور جسمانی ساخت نائیٹرک ایسڈ کے مشابہ ہیں، تو اس کی کرانک امراض کی دواء نائٹرک ایسڈ ہی ہو گی۔ کرانک امراض میں اولین ترجیح دماغی علامات اور جسمانی ساخت کو ہوتی ہے۔

درد دل۔ اس مزاج کے لوگوں کے عموماً 50 سال کی عمر میں دل کے بال بند ہو جاتے ہیں۔

فسچولہ (شگاف اور ناسور)۔ بواسیر، اس مزاج کے بہت سے مریضوں میں دیکھی ہے۔ ڈفتھیریا۔ دمہ۔ بائیں گردہ میں درد اور پتھری۔ وجع المفاصل۔ کینسر۔ ٹی بی۔ دھوئیں سے الرجی۔ مثانہ میں پتھری۔ معدہ کی خرابی سے منہ میں چھالے بننے کا رجحان۔ سائینوسائیٹس (ناک میں ورم، سوجن، اور درد)۔ ہڈیوں اور جسم کا ناسور۔ کان بہنا۔ معدہ کا السر اور اس کی وجہ سے بہت زیادہ ڈکاریں آنا (پلساٹیلا)۔

سردی زکام جلدی لگنا۔

درد چبھنے کے سے، پھانس کے سے، بھالے لگنے کے سے، یکایک آئیں، یکایک جائیں۔ موسم کی تبدیلی پر آئیں۔ عموماً درد جوڑوں اور لمبی ہڈیوں میں پائے جاتے ہیں۔

حیض سے قبل غمگینی۔

نوٹ: میں نے بے شمار نائٹرک ایسڈ سے یہ پوچھا ہے کہ کبھی پیشاب سے گھوڑے کے سے پیشاب کی بو آئی ہے؟ تو انہوں نے کہا کہ نہیں۔ صرف ایک نے کہا تھا کہ آتی ہے۔ اس علامت پر زیادہ تر بنزویکم ایسڈم استعمال ہوتی ہے۔

مہاسے، کنڈائی لوماٹا، سوزاک، آتشک، بڑے دانے دار پھول اور گچھے کی طرح دھونے سے فوراً خون بہے، تر رسنے والے چبھن دار درد۔ گوبھی کے پھولوں کی طرح مسے۔ اس دواء کی جلدی امراض تھوجا کے مشابہ ہے۔ دونوں منافق ہوتے ہیں۔

سرطان کا خوف۔ میں نے ایک مریض بھی دیکھا ہے، جس کو سرطان کا خوف تھا پھر اسی خوف کی وجہ سے اسے بعد میں پیٹ میں سرطان ہو گیا تھا۔ وہ زخم تھا جس سے کیڑے نکلتے تھے۔ جن کے پیٹ یا مقعد پر سرطان ہو، وہ اکثر نائیٹرک ایسڈ کے مریض ہوتے ہیں۔ سرطان کی دوسری معروف دواء نیٹرم سلف ہے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ مریض کی مزاج (دماغی علامات، جسمانی ساخت، خواہش نفرت وغیرہ) کی مثل دواء دیں۔ ان شاء اللہ سرطان ختم ہو جائے گا۔ سرطان کا اپریشن کروانے سے وہ پھر سے لوٹ آتا ہے۔ اگر صحیح ہومیو علاج ہو، تو پھر زندگی میں لوٹ کر نہیں آتا۔ اپریشن بعض دفعہ یہ موت کا سبب بن جاتا ہے۔ اس طرح کہ سرطان پھٹ کر پھیل جاتا ہے۔

رات کو سوتے ہوئے ناک بند ہونا۔ (پلساٹیلا، نیٹرم سلف، چائنا)۔

زکام جلدی لگنا۔

گلے اور ٹانسلز کا استسقاء یا سوجن۔

حلق میں نزلہ گرنا۔

خارج ہونے والا خون سیاہ اور غیر توانا ہوتا ہے۔

پاؤں اور بغل کے پسینوں سے بہت، گندی بدبو آنا۔ جسم سے خارج ہونے والی رطوبات بہت بدبودار ہوتی ہیں۔ پیشاب بھی بہت تیز بدبودار ہوتا ہے۔ یہ لوگ قابل نفرت ہوتے ہیں۔

خون کی کمی، رد عمل میں کمزوری اور بے حد لاغری۔ خون کی کمی مگر رد عمل مضبوط ہوتا ہے۔ اس لئے اگر مریض بیماریوں میں مسلسل رہنے کی وجہ سے زیادہ کمزور نہ ہوا ہو، اور جوان ہو تو ہائی پوٹینسی زیادہ مفید ہے۔ وہ ون ام اور اوپر والی طاقت ہے۔ مگر بعض اوقات جسامت دیکھنے سے معمول ہو جاتا ہے کہ جسم کا رد عمل بھی کمزور ہے۔ بعض نائیٹرک ایسڈ لوگ جسمانی طور پر بہت طاقت وار بھی ہوتے ہیں۔

سر کے بارے کثرت سے کم عمر میں ہی گر جانا۔ اکثر نائیٹرک ایسڈ لوگ جلد ہی گنجے ہو جاتے ہیں۔

❖ استعمال

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

معاون: تھوجا (خصوصا مسوں اور معدہ کی امراض کے لئے)، آسینک (خصوصا جلن کے لئے)، کیلیڈیم، پلساٹیلا (معدہ کے ورم کے لئے)۔

متضاد: لیکسس۔

نائیٹرک ایسڈ دواء کالی کارب، پلساٹیلا، ہیپر سلف، نیٹرم کارب، آرنیکاکے، کریازوٹ، سکیل بعد اچھا اثر کرتی ہے۔ نیز اس کے بعد کاربوانیمکس، مزیریم، اور ہیپر سلف۔

نصیحت: ملت کے ساتھ رابطہ استوار رکھ۔ پیوستہ رہ شجر سے، امید بہار رکھ (علامہ اقبال)۔

50۔فلورک ایسڈ مزاج شخصیت کا تعارف

Fluoric acid

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں،اگر اس کا مزاج فلورک ایسڈ ہو،تو اس کرانک مرض کی دواء بھی فلورک ایسڈ ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے،تو مزاجی دواء نہیں دیں گے،بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض،تکلیفات،درد،عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے،جو ہیلیبورس یا نیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو،اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی(خشک سرد)مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک،غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں،اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک،اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک،کھٹی،اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال،معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

ہومیو بک میں فلورک ایسڈ کی تین میازم لکھے گئے ہیں۔میرے نزدیک اس کا میازم صرف سائیکوسس ہے۔

تھوجا کی طرح یہ گہرا اثر کرنے والی دواء ہے۔اس طرح کہ ہڈیوں،بالوں اور ناخنوں پر بھی اثر کرتی ہے۔نیز آہستہ آہستہ سے اثر کرنے والی دواء ہے۔

مجھے فلورک ایسڈ لوگوں کی پہچان کرنے میں بہت وقت لگا۔ان کی انتہائی گرم مزاجی اور اپنوں سے دوری رہنمائی کا باعث بنی ہے۔اس لئے کہ یہ ان ادویہ میں سے ہے،جن کی مٹیریا میڈیکا میں دماغی علامت بہت ہی کم ملتی ہیں۔نیز ان کی پہچان مشکل ہوتی ہے۔الحمد للہ،میں نے اس دواء کی علامات میں بہت اہم اضافے کئے ہیں۔للہ الحمد۔اب آپ کے لئے ان کو پہچاننے میں آسانی ہو گی۔

کسی بھی وجہ سے ہڈیوں کا گلنے،سڑنے اور ان میں زخم ہو جانے میں یہ دواء استعمال ہوتی ہے۔نیز جسم کے کسی حصہ میں ناسور بننے میں بھی استعمال ہوتی ہے۔

یہ دواء عموما مردوں میں استعمال ہوتی ہے۔جس طرح سیپیا عموما عورتوں میں استعمال ہوتی ہے۔

❖ دماغی علامات

اپنے کنبہ کی ذمہ داریوں سے بھاگنے والا اور بیوی کو جوتے کی نوک پر رکھنے والا،اپنے بچوں کی کم پرواہ کرنے والا،دوسرے لوگوں کی ضروریات میں مصروف رہنے والا خصوصا مالی معاونت میں۔اس علامت کی مدد سے بھی کچھ کیس حل ہوئے ہیں۔ہر مزاجی دواء کی ایک مرکزی دماغی ممتاز علامت ہوتی ہے۔اس دواء کی یہ ہے۔دوسروں کی مالی مدد کرنے کی خواہش۔اگر بیوی اور بچے ان کو خوش نہ کر سکیں،تو ان سے لاتعلق ہو جاتے ہیں۔دوسروں کی تکلیفات کے لئے بہت حساس ہوتے ہیں۔کینسر کے مریضوں کی مدد کرنا بہت بڑا جہاد سمجھتے ہیں۔

انتہائی شہوت پرست اور منافق:حتی کہ یہ اکثر زانی ہوتے ہیں۔نفسانی خواہش اس قدر گرم اور عروج پر کہ اپنے آپ کو روک نہ سکے۔زانی۔ہم جنس پرست۔مردوں کے ساتھ لواطت کرنے کی عادت۔اکثر ہجڑے فلورک ایسڈ اور نیٹرم میور ہوتے ہیں۔نامردگی اور بے اولادی۔ہر روز جماع کرنے کی

عادت۔ اکثر بچوں یا بچیوں کے ساتھ زیادتی کرنے والے فلورک ایسڈ ہوتے ہیں۔ چھوٹی عمر میں جماع کرنے لگنا۔ چھوٹی عمر میں شادی اور بیوی کو جلد طلاق دے دینا۔ بار بار مختلف عورتوں سے ناجائز تعلقات قائم کرنا۔ لیکن ہر ایک سے عدم اطمینان کا شکار رہنا۔ خوبصورت لڑکیوں سے تعلقات قائم کر ان کو سبز باغ دیکھانا، اپنا مطلب نکالنا اور مصنوعی تعلقات قائم رکھنا۔ حقیقی، دلی تعلقات اور محبت بھرے جذبات کی پرواہ نہ کرنا۔ یہ ان لوگوں کی اہم علامت ہے۔ ٹھرکی اور ابوالہوس لوگ ہوتے ہیں۔ گلی کے کونے میں معصوم لڑکیوں پر نظر ڈالتے ہیں۔ ہر روز کسی نہ کسی اجنبی لڑکی سے کال پر بات کرتے رہتے ہیں۔ اپنی خود ساخت لذت حاصل کرنے کے لئے وہ احساسات کو ہی پروان چڑھانا چاہتے ہیں۔ دن ا بجے جنسی افعال کرنے کی خواہش۔ جب کمزور پڑ جاتے ہیں، تو ان کی یادیں جنسی کامیابیوں سے بھری ہوتی ہیں۔ جوان لڑکی کے تصور سے ہی بغیر استادگی کے شہوت اور ہیجان۔

متکبر شیطان جیسا تکبر: ان میں احساس برتری ہوتا ہے، جو دوسروں کو نیچا دیکھانے کی حرکات سے معلوم ہوتی ہے۔

انتہائی باتونی (دو، دو گھنٹے باتیں کرنے والا) مگر بعض اوقات اس حالت میں چلا جاتا ہے کہ پاگلوں کی طرح بالکل کچھ بولتا ہی نہیں، یہ خاموشی دماغی تھکاوٹ سے ہوتی ہے، چاہے یہ زیادہ دماغی کام کرنے سے ہو یا عیاشی سے ہو۔ یہ خاموش ہونے کا نام ہیں نہیں لیتا۔ اتنی علامات بیان کرتا ہے کہ اس کو پورا مٹیریا میڈیکا ہی یاد ہے۔ وہ اپنی بہت سی علامات غلط بھی بیان کر جاتا ہے۔

سخت مزاج۔ غصہ ور اور نک چڑھا۔

جذبات اور احساسات کی کمی اور طبیعت میں غیر معمولی خوشی۔
بے حس اور پر تشدد ہونے کی وجہ سے ان کا کوئی دوست ہوتا ہے اور نہ ہی وہ کسی کی حساسیت کو سمجھتے ہیں۔ مگر ان میں لڑکیوں کا چکر عام بات ہے۔
بیمار پڑ جانے کا شدید خوف۔ اسی وجہ سے اکثر ڈاکٹر سے دوستی رکھتے ہیں۔ بغیر کسی تکلیف کے مرنے کا خواب دیکھتے ہیں۔ یہ بیماریوں سے بہت خوف زدہ ہوتے ہیں۔ کسی بڑھی بیماری میں پڑ جانے کا خوف۔ حیض کے دیر سے آنے سے تشویش میں پڑ جانا۔ کینسر کا خوف۔
کاروباری۔ بڑے بڑے عہدوں پر فائز ہونے والا۔ مطلب پرست: ہر کام میں اپنا فائدہ اور مطلب پہلے سوچنے والا۔ منافق۔ بے شرم۔ عیاش۔ بدمزاج۔ خر دماغ۔ شکی۔ شیطان صفت انسان۔ علم کا شیدائی۔ مفکر اور علم کے بارے بہت عمدہ عمدہ باتیں کرنے والا۔ سنجیدہ۔ محنتی۔۔ جانور کو ذبح ہوتے ہوئے دیکھ نہ سکنا اور ڈر لگنا۔ ضرورت سے زیادہ ذکی الحس۔ بے حد متفکر ہونے کی رغبت۔
میں نے ابھی تک جتنے بھی فلورک ایسڈ مزاج لوگ دیکھے ہیں ان کی مجھے سیرت پسند نہیں آئی۔

❖ خواہش و نفرت

زیادہ بھوک: اکثر کھاتا رہے اور کھانے سے راحت ملے۔ ٹھنڈے پانی کی خواہش۔ گوشت اور دودھ سے تکلیفات کا زیادہ ہونا مگر مرغن اشیاء کھانے اور دودھ پینے کے عادی ہوتے ہیں۔ تیز، مصالہ دار، چٹ پٹی چیزوں کی خواہش۔ عمدہ صحت بخش چیزیں کھانے کی خواہش۔ چائے اور قہوہ سے تکلیفات کا بڑھنا۔ کسی بھی گرم چیز کے پینے سے دست اور بد ہضمی ہونا۔ میٹھی چیزوں سے تکلیف بڑھے۔

❖ علامات عامہ

بائیں جانب: زیادہ تر تکلیفات بائیں جانب۔
کام پسند۔ اس مزاج کے لوگوں میں محنت کرنے کی اہلیت زیادہ ہوتی ہے۔

انتہائی گرم مزاج: حتی کہ اکثر تکلیفات کی شدت کی وجہ عموما گرمی اور دھوپ ہوتی ہے، اس علامت کی مدد سے 4 کیس حل ہوئی ہیں۔ یہ بہت ہی اہم کلیدی علامت ہے۔ دھوپ میں تمام تکلیفات کا زیادہ ہونا خصوصا جلدی تکلیفات۔ آپ اس دواء کی اکثر علامات میں غیر معمولی گرم مزاجی مشاہدہ کریں گے۔ کسی انسان کا گرم مزاجی ہونا عام سی بات ہے مگر انتہائی گرم مزاج ہونا خاص بات ہے۔ فلورک سردی سے کم ہی متاثر ہوتا ہے۔ ٹھنڈی ٹکور، ٹھنڈے پانی سے نہانے اور ٹھنڈے پانی سے تکلیفات کم ہونا۔ گرم ٹکور اور گرم مشروبات سے تکلیفات کا بڑھنا۔ چہرے اور سر کو ٹھنڈے پانے سے دھونا چاہنا۔ رات کو پاؤں میں جلن۔ تلوؤں اور ہتھیلیوؤں میں پسینہ۔ جسم کے اکثر حصوں میں گرمی کی علامات موجود ہوتی ہیں۔ شام اور رات کے وقت جسم سے آگ کے شعلے نکلنا۔ متعفن جلن دار سوزش پیدا کرنے والا پسینہ۔ رطوبات میں تیزابیت، جلن اور سوجن۔

ٹھنڈی اور کھلی ہوا کی شدید خواہش اور اس سے تکلیفات کا کم ہونا۔
کھڑا رہنے اور بیٹھنے سے تکلیف بڑھتی ہے۔
شکم پر کپڑا باندھنے سے شکم کی تکلیفات کم ہوتی ہیں۔
تکلیفات بڑھتی ہیں: حرکت سے۔ ٹھنڈے پانی سے درد دانت بڑھتا ہے مگر ٹھنڈے پانی سے نہانے سے تکلیفات کم ہوتی ہیں۔
تکلیفات کم ہوتی ہیں: پیچھے کی طرف جھکنے اور سر کو پیچھے کی طرف جھکانے، ٹھنڈے پانی سے نہانے سے۔
شراب خصوصا سرخ شراب سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔

❖ جسمانی ساخت

یہ عموماً بدصورت ہوتے ہیں۔ سخت چہرہ۔ یہ دبلے، موٹے اور درمیانے جسم کے ہوا کرتے ہیں۔ چہرے پر سختی نمایا ہوتی ہے۔ اکثر قابل نفرت چہرا ہوتا ہے۔ اس لئے کہ اپنی فیملی سے بے پرواہی اور دوسروں کی زیادہ فکر کری عادت ہے۔

❖ جسمانی علامات

جسم کی صرف بائیں جانب پسینہ آنے۔ میں نے اس دواء کے تین مریضوں میں یہ علامت دیکھی ہے۔ یہ اہم علامت ہے۔
شدید دائمی قبض، بواسیر، مقعد میں خارش، غذا کی نالی میں جلن (تیزابیت)، جگر کے بہت سے امراض، رات کے وقت شدید ایستادگی۔ آخر میں صبح کے وقت مزمن اسہال لگنے لگتے ہیں۔
قبل از وقت بڑھاپے کی تکلیفات۔
بے شمار قسم کے ناسور (شگاف) خصوصا مقعد پر (فسچولہ)۔

استسقاء خصوصا بائیں ٹانگ پر۔
گنج پن۔ بے خوابی۔ بالوں کا چپک جانا۔ ناخنوں کا ٹوٹ جانا۔ کمزوری اور ڈھیلا پن۔ وریدیں پھول جانا۔ رحم گر جانا۔ پریسٹیٹ گلینڈ (غدی مذی) کا بڑھنا اور بار بار پیشاب آنا۔ پیشاب نہ کرنے سے درد سر ہونا۔

بچوں کی دائیں کنپٹی پر پیدائشی چپٹا داغ۔ عروق شعریہ کا پھیلنا۔ سرخ کناروں والے اور کناروں پر دانوں والے زخم۔ بیٹھ کے زخم۔ زخم میں سے مواد کی زیادتی۔ شدید درد بجلی کی سوئیوں کی برح، جو ایک ہی مقام پر ہو۔ دانت جلد سڑنا۔ دانتوں کا ناسور۔ آنسوؤں کی تھیلی کا ناسور۔ چہرے کی ہڈے کے سروں کا بڑھنا۔ ناک میں انتہائی درد۔ ناک بند ہونا۔ وریدوں کے گانٹھ اور زخم۔ سر پر کھرنڈ۔ حلق میں زخم۔ ہڈیوں کا آتشک۔ بہت قسم کے کھجلی کے دانے۔ شرابیوں کا استسقاء۔ (اس لئے یہ دواء تھوجا اور نائیٹرک ایسڈ کے قریب ہے، تینوں منافق ہیں)

رات کو بار بار تکلیف دے ایستادگیاں (کارسی نوسینم، فلورک ایسڈ، سلفیورک ایسڈ، سٹافی، سیلینیم)۔آلات تناسل میں زبردست تحریک، عورت پاس ہو یا نہ ہو۔ایستادگیوں کی وجہ سے نید سے بار بار جاگ جانا۔

سلیشیا اور پلساٹیلا کے ساتھ بسہری میں مفید ثابت ہوئی ہے۔

سر کا بائیاں حصہ اور آنکھ چھوٹی رہ جانا۔

خون کی کمی کی وجہ سے جسم کے کسی حصہ میں یا دماغ میں یا ریڑھ میں بے حسی (سن ہونے کا احساس) ہونا۔

❖ استعمال

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30،200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

آرسینکم کے بعد شرابیوں کے استسقاء میں، کالی کارب کے بعد چوتڑ کے جوڑ کی تکلیف میں، کافیا اور سٹافی کے بعد دانتوں کے ذکی الحس ہونے میں، فاسفورک ایسڈ کے بعد ذیابیطس میں، سلیشیا اور سمفائٹم کے بعد ہڈیوں کی تکلیفات میں، سپنجیا کے بعد گھیگا میں فلورک ایسڈ اچھا کام کرتی ہے۔

معاون: تھوجا، نائیٹرک ایسڈ، فاسفورس، آرسینکم البم۔

نصیحت: ہیں لوگ وہی جہان میں اچھے، آتے ہیں جو کام دوسروں کے (علامہ اقبال)۔

51۔ میور ٹیکم ایسڈم مزاج شخصیت کا تعارف

Muriatic acid

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج میور ٹیکم ایسڈم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی میور ٹیکم ایسڈم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بانیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فلورک ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فلورک ایسڈ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی

ہے۔فلورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

افیون یا تمباکو نوشی سے عضلات کمزور ہو جائیں تو یہ دواء مفید ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

❖ دماغی علامات

اپنے معالج کو نجات دہندہ سمجھنا (معالج کو مرشد اور اپنا بہت بڑا محسن سمجھنا)۔یہ اس دواء کی سب سے اہم مرکزی دماغی علامت ہے۔

مستقبل کی شدید فکر اور مستقبل کے خواب آنا۔اکثر مستقبل کے بارے سوچتے رہنا۔یہ علامت ان قسم کے مریضوں میں بہت شدت کے ساتھ موجود ہوتی ہے۔

سوسائٹی سے الگ تھلگ رہنے کی عادت۔خاموش طبع۔بے حد بے چینی۔شاعرانہ مزاج۔غصہ ور۔چڑچڑا۔زود رنج۔غصہ کی رغبت۔مایوس۔انتہائی نا امید اور یہ کہنا کہ مجھے کیا پرواہ۔زندہ رہنے کی امنگ سے محروم اور ہر قسم کے علاج سے پرہیز کرنا۔انسانی آواز نا قابل برداشت۔کند ذھن۔

❖ خواہش و نفرت

گوشت سے نفرت حتیٰ کہ بعض اوقات گوشت کا خیال اور شکل دیکھنا بھی برداشت نہ کر سکے۔

بہت زیادہ بھوک۔

مسلسل پانی پینے کی خواہش۔

کھانے کے بعد نیند۔IBS کا مرض۔(اناکارڈیم، ایلوز، چائنا)

صبح 10 سے شام تک معدہ میں خالی پن کا احساس۔

❖ علامات عامہ

جماع کے بعد تمام تکلیفات کا بڑھنا خصوصا بار بار بدہضمی (موشن) ہونا۔

دائیں جانب۔

سرد مزاج۔نہانے اور سردی سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔گرمی سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔سردی اور گرمی دونوں سے حساس اور موسم بہار کو پسند کرنا۔دوران بخار مریض کپڑا اتارنا چاہتا ہے۔

شام اور رات کو تکلیفات بڑھتی ہیں۔آدھی رات سے قبل تکلیفات بڑھتی ہیں۔

دائیں طرف لیٹنے سے چکر بڑھتے ہیں۔بائیں طرف لیٹنے سے مریض بہتر محسوس کرتا ہے۔

چھونے سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔

زیادہ کھانے سے تکلیفات کا بڑھنا۔کھانے کے بعد دست بڑھتے ہیں، لوگ اسے IBS کا مرض کہتے ہیں۔

نیند کے بعد تکلیفات بڑھتی ہیں۔

فوطوں اور مقعد کی کھجلی کھجلانے سے آرام ہوتا ہے۔

سمندر اور مرطوبیت سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔

حرکت پسند: درد سر چہل قدمی سے کم ہوتا ہے۔ہاتھ اور پاؤں میں درد جو حرکت سے کم ہوں۔ حرکت سے چکر بڑھتا ہے۔ مگر پھاڑنے والے دردوں میں آرام ہوتا ہے۔

❖ جسمانی ساخت

❖ جسمانی علامات

کسی بہت بڑے صدمہ کے بعد ٹائیفائیڈ ہونا پھر دوسری تکلیفات کا شروع ہونا پھر اکثر بد ہضمی ہونا اور نامردگی۔

ڈفتھیریا: حلق کی شدید خرابی۔ حلق پر گہری، سیاہی مائل، مٹیالی سرخ جھلی کا ہونا۔

بہت جلد بد ہضمی ہونا (بار بار پیچش لگنا خصوصا بد ہضمی اور جماع کے بعد)۔ یہ اس دواء کی بہت عجیب علامت ہے۔ اکثر میور ٹیکم ایسڈم مزاج لوگوں میں موجود ہوتی ہے۔

کمر کے نچلے حصے میں دباؤ، کھنچاؤ اور تھکن کا احساس۔ یہ نامردگی کی علامات ہیں۔ سنگونیریا اور چائنا مزاج لوگوں کی طرح یہ بی نامرد ہوتے ہیں

یہ ٹائیفائیڈ کی بہترین ادویہ میں شامل ہے۔ ٹائیفائیڈ (لمبے بخار) جس میں نچلا جبڑا لٹک جائے۔ بستر میں نیچے کی طرف پھسلنا، یہ اس بات کی علامت ہے کہ مریض کی قوت حیات کم ہو چکی ہے۔ خشکی۔ جلن۔ رطوبات میں تعفن۔ خواہش نفسانی کی زیادتی۔ اس دواء کا کی تصویر ٹائیفائیڈ بخاروں میں ملتی ہے۔ پہلی ہی نیند پر زبردست پسینہ اور علامات کا بدتر ہو جانا۔ شام کو سردی۔ ہاتھ اور پاؤں ٹھنڈے۔ گرمی سے سکون ہونا۔ زبان خشک اور چمڑے کی طرح سکڑی ہوئی۔ سانس اور زخم بدبودار۔ نبض کمزور اور رک رک کر چلتی ہے۔ بخار ہلکی قسم کا ہوتا ہے۔ پاخانہ از خود خارج ہو جاتا ہے اور بدبودار سیاہی مائل ہوتا ہے۔ پانی کے سے متعفن دست۔ کانوں کا بہرہ پن۔ ذائقہ کی حس کا ختم ہو جانا، نہ نامردگی کی علامات ہے۔ بے حد کمزوری کی وجہ سے بے ہوشی اور کراہنا۔ بہت قسم کے جلدی امراض۔ یہ دواء میعادی بخاروں کی بہترین دواء ہے۔ بپٹیشیا، بیلاڈونا، پٹرولیم، سنگونیریا، نیٹرم سلف، نیٹرم میور، ہیپر سلف، یوپٹوریم پرف، برائی اونیا، اور رسٹاکس کی طرح یہ بھی ٹائیفائید (طول مدت تک چلنے والے بخار) کی ادویہ ہے۔

بے حد کمزوری۔ پٹھوں کی زبردست کمزوری۔ نامردگی۔ شہوانی خیالات۔ احتلام۔ بہت بے چینی۔ بے حد گہری تھکاوٹ، جس کو ختم کرنے کے لئے بہت سونا پڑے۔

زیادہ مقدار میں تھوک بننا۔ شدید بدبودار گیس۔

پیشاب اور پاخانہ از خود خارج ہو جانا۔

آنتوں میں اینٹھن، زخم اور ہرنیا: IBS۔ وزن کا گرنا۔ زبان کا چھوٹے ہو جانا۔

خونی بواسیر مسے، جن کو چھونا اور کپڑا لگنا بالکل برداشت نہ ہو۔ نہانے سے راحت ملے۔ چھونے سے بہت زیادہ ذکی الحس کے کپڑے کا چھونا بھی برداشت نہ کریں۔

خون میں پراگندگی اور فالج۔ ناک بند۔

مثانہ کمزور اور پیشاب بہت آہستہ آہستہ نکلے۔ پیشاب کی دھار کمزور۔ پیشاب پاخانہ سڑا ہوا۔

ہتھلیوں اور تلوؤں میں جلن۔

انتہائی ذکاوت حس: آلات تناسل کو چھوا نہ جاسکے اور کپڑا بھی نہ لگایا جاسکے۔

انتہائی گہری لمبی نید۔

نامردگی کی وجہ سے قبل از وقت بڑھاپا، ایسا محسوس ہو جیسے 200 سال کو بوڑھا ہو۔

❖ استعمال:

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

یہ دواء برائی اونیا اور رسٹاکس کے بعد اچھا کام کرتی ہے۔ اس دواء میں ان دونوں کی طرح ٹائیفائیڈ پایا جاتا ہے۔

کیمفر، اپیکاک اور برائی اونیا سے اس دواء کا اثر زائل ہوتا ہے۔ یہ دواء مرک اور اوپیم کے اثر کو زائل کرتی ہے۔

معاون: ایلوز، اناکارڈیم، برائی اونیا، رسٹاکس۔

52۔ تھریڈین مزاج شخصیت کا تعارف

Theridion Curasavicum

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج تھریڈین ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی تھریڈین ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا ٹیگرامزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق تھریڈین دواء اور اس کے کرانک مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ تھریڈین مزاج مریض کو تھریڈین ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ تھریڈین مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

یہ دواء نارنگی کے درخت کے مکڑے کے زہر سے بنے ہے۔ یہ انتہائی زہریلہ ہوتا ہے۔ اس دواء کا مریض انتہائی عصبی ہوتا ہے۔ لرزہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

❖ دماغی علامات

دماغی طور پر ہر وقت کسی کام میں مصروف ہونے کا احساس۔ ہر وقت ایسا محسوس ہونا، جیسے کسی مصروفیت سے دوچار ہیں۔ ہر وقت کسی کام میں مصروف رہے، مگر کسی کام میں دل لبستی نہ ہو۔ اپنی بے قراری کو کم کرنے کے لئے کوئی نہ کوئی کام کرتے رہنا۔ یہ اس دواء کی دماغی مرکزی علامت ہے۔

رات میں نیند کی حالت میں منہ ایسے چلتا ہے، جیسے کچھ کھایا جاتا ہو، پھر یکایک اچانک زبان کٹ جاتی ہے۔ ایسا اکثر ہو جایا کرتا ہے۔ ہر دو ماہ کے بعد زبان زخمی ہو جاتی ہے، اس سے زبان سے خون بہنے لگتا ہے۔ یہ عمل بہت تکلیف دے ہے۔ اس علامت کی مدد سے اکثر اس دواء کے کیس حل ہوتے ہیں۔ یہ اس دواء کی منفرد کلیدی علامت ہے۔

آنکھیں بند کرنے سے متلی اور سر چکرانا۔

کان شور و غل اور معمولی آزاز سے انتہائی ذکی الحس ہونا، حتیٰ کہ قدم کی چاپ بھی برداشت نہیں ہوتی، شور سے چکر، سوتی کپڑے کی سرسراہٹ برداشت نہ ہو، کاغذ کی کڑکڑاہٹ برداشت نہ ہو۔ مریض کو ہر آواز اپنے پورے جسم سے گزرتی محسوس ہوتی ہے۔

آنکھیں روشنی سے بے حد ذکی الحس۔

باتونی، مسلسل باتیں بتاتے رہنا۔ بے جا خوشی اور نشہ پیدا ہونا۔ اپنے اوپر زیادہ بھروسہ ہونا۔ چھونے سے نفرت۔

وقت بہت جلد جلد گزرتا محسوس ہو۔ جلد چونکنا۔ جسمانی معمول کے کام سے نفرت۔ کام کاج سے جی چرانا۔ دماغی محنت کی رغبت۔ ہسٹیریا۔ غمگینی۔ ذھنی پستگی۔ اداسی۔ خوش باش۔ گانے کی خواہش۔ رات ۱۱ بجے جاگنا۔ دل کے متعلق فکر۔

❖ خواہش و نفرت

چائے کی بہت خواہش (ایک دن میں 30 کپ چائے پینے والا)۔ یہ اس دواء کے ایک مریض نے علامت بتائی تھی۔

پیاس کی زیادتی۔ بھوک کی زیادتی۔

تیزابی اشیاء، شراب، برانڈی، تمباکو وغیرہ کی شدید خواہش۔

❖ علامات عامہ

بائیں جانب: اس دواء کے مریض کا بائیاں حصہ زیادہ ماؤف ہوتا ہے۔

سرد مزاج: سردی سے تکلیف بڑھتی ہے۔ چناچہ ٹھنڈا پانی بہت ٹھنڈا معلوم ہوتا ہے۔ گرمی سے عام طور پر فائدہ ہوتا ہے۔ گرم چیز پینے سے متلی۔

آرام پسند: آرام کرنے سے تکلیفات بڑھتی ہے۔ حرکت سے غش ہوتا ہے۔ لیٹ جانے سے دماغ میں درد پیدا ہوتا ہے۔ لیکن آنکھوں کے سامنے چمکدار ستاروں کی کمی آتی ہے۔

آنکھیں بن بند کرنے سے تکلیفات (دردسر، چکر، معدہ کی تکلیفات) کا بڑھنا۔

شور و غل اور ذرا سی آواز سے چکر، متلی اور دردسر بڑھتا ہے۔ ہر باریک تیز تیکھی آواز درد دانت کو چیرتی معلوم ہو۔ ریڑھ کے مہروں کے درمیان بے حد ذکی الحس جو دباؤ، شور اور کسی قسم کے جھٹکے سے بڑھے۔

صبح سو کر اٹھنے پر، معمولی آواز سے، شور سے، آنکھ بند کرنے سے، کسی دور کی چیز کو دیکھنے سے، بولنے سے، تیز رفتار گاڑی میں سواری کرنے سے، موٹر یا جہاز میں سفر کرنے سے متلی ہونا، سر درد، اور چکر۔ یہ عجیب علامت ہے۔

تکلیفات بڑھتی ہیں: چھونے سے، دبانے سے، جہاز کشتی اور گاڑی کی سواری سے، آنکھیں بند کرنے سے، جھٹکے سے، معمولی سے شور سے، جھکنے سے، حرکت سے، زینہ اترنے سے، چلنے سے۔ کپڑے دھونے کے بعد متلی اور غشی ہوتی ہے۔ گرم پانی سے متلی اور ابکائی درست ہوتی ہے۔ جماع سے گلہڑیوں میں درد پیدا ہوتا ہے۔ پاخانہ کے بعد درد سر بڑھتا ہے۔ چکر لیٹنے، اوپر کو دیکھنے سے اور سر کو گھمانے سے بڑھتے ہیں۔

❖ جسمانی ساخت

دبلا پتلا۔

❖ جسمانی علامات

قبض۔ اجابت کا کھل کر نہ آنا، اگرچہ پاخانہ نرم ہو۔

پروسٹیٹ غدود بڑھنا۔ خون میں انفیکشن۔ لیکچر کے بعد آواز کا بیٹھنا۔ خنازیر۔ پھیپھڑوں کی جلد بڑھنے والی دق۔ دیرینہ نزلہ۔ غدود کا بڑھنا۔ رات کو پیشاب زیادہ آنا۔ پیروں میں سوجن۔ اعضاء کا بھاری پن۔ پنڈلیوں میں شدید سوزش۔

جگر کی سوزش درد اور آکلہ۔ جگر کا درد چھونے، حرکت، اور آواز سے بڑھتا ہے۔

ہڈیوں کا ٹیڑھا ہونا، زخمی ہونا، نرم ہونا، بڑھنا، گرلنا، سڑنا اور ناسور بننا۔ ریڑھ نہایت حساس، آواز سے، شور وغل سے، حرکت سے، جنبش سے، دبانے سے، چلنے سے ریڑھ کی تکلیف بڑھتی ہے۔

صبح کے وقت نیند کی خواہش۔ دوپہر کو لمبی اور پراز خوف نہیں۔

آنکھیں کھولنے، بند کرنے، اوپر کی طرف دیکھنے، اور شور سے چکر آنا۔

ذرا سی حرکت، آنکھیں بند کرنے اور گاڑی کی سواری سے متلی۔

حرکت کے آغاز پر، لیٹنے سے، دوسروں کے فرش پر چلنے سے، یا سر کی ذرا سی حرکت سے درد سر ہونا۔

تمام ہڈیوں میں درد جیسے ٹوٹ گئی ہوں۔

استادگی، کمزوری اور خواہش جماع بھی کمزور۔ دوپہر کی نیند کے بعد احتلام۔

درد چھاتی کے بالائی حصہ سے بائیں حصے سے بائیں کندھے تک جاتا ہے۔ یہ کلیدی علامت ہے۔

بخار کی سردی جو تمام جسم کو ہلا دے، پسینہ آسانی سے آئے، برف سا سرد پسینہ۔ غشی، چکر اور رات کو قے۔ جلد کی خارش۔

❖ استعمال

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

اس دواء کا اثر زائل کرنے والی ادویہ: ایکونائیٹ، گریفائیٹس، ماسکس۔

یہ کلکیریا اور لائیکو کے بعد بہتر کام کرتی ہے۔

معاون: لیکسس، لائیکو۔

53۔ ٹیلوریم مزاج شخصیت کا تعارف

(دھات)

Tellurium

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج ٹیلوریم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی ٹیلوریم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا ٹیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق ٹیلوریم اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ ٹیلوریم مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ ٹیلوریم مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

❖ دماغی علامات

حافظہ کی کمزوری۔ چپ چاپ پڑے رہنے کی خواہش۔ انتہائی لاپرواہ۔ ماؤف حصص کو چھونے سے نفرت۔

❖ خواہش و نفرت

سیب کی خواہش۔ کھانے کے بعد غنودگی۔ جمائیوں کی زیادتی۔

❖ علامات عامہ

بائیں جانب۔

لیٹنے سے چکر کو آرام ہوتا ہے۔
دائیں جانب لیٹنے سے دائیں پسلی اور بائیں جانب لیٹنے سے بائیں پسلی میں درد ہوتا ہے۔ بائیں جانب لیٹنے سے دل میں درد ہوتا ہے۔پشت پر لیٹنے سے آرام ہوتا ہے۔
تکلیفات بڑھتی ہیں: جھکنے سے، کھانسے سے، چھونے سے، ہنسنے سے، پاخانہ پر زور لگانے سے۔ کھانے سے غنودگی پیدا ہوتی ہے۔ چاول کھانے سے قے پیدا ہوتی ہے۔ماؤف کروٹ لیٹنے سے عرق النساء کا درد بڑھتا ہے۔
کھانے پینے سے حلق کے درد کو آرام ہوتا ہے۔

❖ جسمانی ساخت

دبلے پتلے جسم والا۔

❖ جسمانی علامات

ریڑھ کے ستونوں میں درد اور ذکی الحس غضب کی ہونا۔ ریڑھ کی چوٹ سے پیدا شدہ ایسا درد جو ذرا سا چھونے سے پوری کمر پر پھیل جائے،اس کی ٹیلوریم 30 دواء ہے۔
بخار کے بعد کان بہنا،اس رطوبت سے مچھلی کی سی بدبو،وہ جس جگہ سے گزرتی ہے، داد بناتی جاتی ہے یا سرخ کرتی جاتی ہے۔اس دواء میں کانوں کی بہت سی امراض ملتی ہیں۔
دن 3 تین بجے کے بعد سے مغرب تک درد شکم۔اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے ایک کیس حل کیا تھا۔
دو شکاری کتوں کا داد ٹیلوریم سے ٹھیک ہوا ہے۔اس دواء میں زبردست قسم کے داد پائے جاتے ہیں۔
مقعد میں پاخانہ کے بعد سخت خارش اور پیٹ کے کیڑے۔ نزلہ۔
چوٹ سے پیدا شدہ ایسا سیلان جو جلد کو سرخ کرتا جائے۔
سانس اور پسینہ سے لہسن کی سی بو۔
دائیں جانب کا عرق النساء۔
درد کھانسنے سے، چھوکنے سے، پاخانہ پر زور لگانے سے،ماؤف حصہ پر لیٹنے سے بڑھتے ہیں۔درد یک دم سے پیدا ہوتے اور یک دم سے غائب ہو جاتے ہیں۔کام یکدم بند ہو جاتے ہیں۔یکدم خون سر کی طرف چڑھ جاتا ہے۔

❖ استعمال

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں،اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔
پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔
پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔
پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔
پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔
جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔
کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے،اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔
دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔
اس دواء کا اثر تکس سے زائل ہوتا ہے۔

نصیحت: علم ایک روشن چراغ ہے، جو انسان کو عمل اور ترقی کی منزل تک لے جاتا ہے۔

54۔ سمبوکس مزاج شخصیت کا تعارف

Sambucus Nigra

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج سمبوکس ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی سمبوکس ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس بائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق سمبوکس اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ سمبوکس مزاج مریض کو سمبوکس دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ سمبوکس مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

جب بچے کو گھٹنے والا زکام ہو، جس کی وجہ سے وہ ماں کا دودھ نہ پی سکے، ناک بند ہو، سوں سوں کی آواز ہو، بہت زیادہ خشکی ہو، بچہ منہ کے راستے سانس لینے پر مجبور ہو، تو سمبوکس 30 ماں کے پستانوں پر لگا دیں، اور اسی وقت دودھ پلایا جائے تو بچہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اس دواء میں پسینہ کی عجیب علامات موجود ہیں۔ جیسا کہ ڈر سے پسینہ آنا، جسم کی ایک طرف پسینہ آنا، پسینہ صرف ان حصص پر جو ننگے ہوں، صرف ڈھکے ہوئے حصص پر پسینہ، جیسے ہی آنکھ کھلے پسینہ شروع ہو جائے۔

اس دواء میں آلات تنفس کی بہت زیادہ تکلیفات خصوصا دم گھٹنا پائی جاتی ہے۔

بچوں میں پائے جانے والے تشنجی دمہ کے لئے سمبوکس مفید ہے۔ اس تشنجی دورہ اکثر اچانک رات کو ہوتا ہے۔ بچہ سانس لیتے ہوئے ہانپتا ہے۔ رنگ نیلا ہو جاتا ہے۔ ظاہری طور پر معلوم ہوتا ہے کہ بچہ کا دم ہی نکل جائے گا مگر اسے نید آجاتی ہے۔ جب نید سے بے دار ہوتا ہے تو کھانسی کا دورہ پھر پڑ جاتا ہے۔ اس طرح یک بعد دیگرے دورے پڑتے رہتے ہیں۔

❖ دماغی علامات

بہت جلد شدید ڈرنے والا . ڈر سے پیشانی پر پسینہ آنا، اگرچہ موسم سرما ہو، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا ہے۔

ڈر سے دم گھٹنے کے دورے۔ اس دواء میں ڈر بہت نمایاں ہے۔

دماغی جذبات۔ پریشانی۔ غم۔ کثرت جماع کے اثرات بد۔

آنکھیں بند کرنے پر شکلیں نظر آئیں۔ مسلسل چڑچڑاہٹ۔ بہت جلد چونکے۔ متفکر۔ بے چین۔ بغیر بخار کے ہذیان۔ پریشانی کے ساتھ قے اور پسینہ۔ ڈر سے بار بار جاگنا۔

❖ خواہش و نفرت

پھل کھانے سے تکلیف بڑھے۔

❖ علامات عامہ

صبح جب تک پاخانہ نہ کر لئے طبیعت میں بہتری نہیں آتی۔
تکلیفات کم ہوتی ہیں: دبانے اور کس کر باندھنے سے۔ بہت سے درد آرام کی حالت میں نمودار ہوتے ہے اور حرکت سے جاتے رہتے ہیں۔
تکلیفات بڑھتی ہیں: عموماحرکت سے، بستر پر کروٹ لیٹنے سے، آرام سے، کپڑا اتارنے سے، نید سے، آدھی رات کے قریب، آدھی رات کے بعد، دو سے تین بجے کے درمیاں، ٹھنڈی خشک ہوا سے، گرم ہونے کی حالت میں، ٹھنڈی چیز پینے سے، ڈر سے، دماغی جذبات سے۔

❖ جسمانی ساخت

❖ جسمانی علامات

دن کو غنودگی بہت زیادہ ہوتی ہے۔
استنقاء خصوصا ٹانگوں، ظہر القدام اور پاؤں میں۔
جاگتے ہوئے پسینہ آنا اور حالت نید میں نہ آنا۔
بخار بغیر پیاس کے۔ گہری خشک کھانسی بخار کے دورے سے قبل۔ مریض کپڑا اتارنا نہیں چاہتا۔ بچہ کے لئے سانس اندر لے جانا آسان ہو مگر باہر نکالنا مشکل ہو۔
روشنی برداشت نہ ہو۔
اس دواء کی ایک کلیدی علامت ''خشک گرمی'' یہ سوتے ہوئے لگتی ہے۔ جب مریض جاگتا ہے تو اسے بہت زیادہ پسینہ آتا ہے۔

❖ استعمال

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔
پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔
پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔
پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔
پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔
جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30،200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔
کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔
دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔ اثر زائل ہوتا ہے: آسینکم اور کیمفر سے۔

55۔مزیریم مزاج شخصیت کا تعارف

Mezereum

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج مزیریم مزاج ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی مزیریم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس یا ئیگرامزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق مزیریم دواء اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے، نیز سب سے زیادہ گرمی کم ہوتی ہے۔ مزیریم مزاج مریض کو مزیریم دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی کم اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ مزیریم مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

تمام وبائی تکلیفات جو جنوری اور فروری میں نمودار ہوں، ان میں مزیریم استعمال ہوتی ہے، خصوصا جلدی اور ہڈیوں کی تکلیفات۔

اس دواء کی سب سے زیادہ نمایاں اور واضع کلیدی علامت صبح کے وقت پیٹ میں شدید خوف اور اداسی ہے۔ میں نے اس دواء کے مریض کو اس ہی علامت سے پہچانا تھا۔

❖ دماغی علامات

انتہا درجہ کی مایوسی: صبح کے وقت پیٹ میں بے حد مایوسی کا احساس۔ دنیا کی ہر چیز مردہ معلوم ہو، اور اس کے دماغ میں کسی قسم کی تازگی پیدا نہ کر سکے۔ معدے میں محسوس کرتا ہے، جیسے جان نکل جائے گی اور ڈر لگتا ہے۔ اندیشہ، جیسے کچھ ہونے جا رہا ہے۔ معدے میں غشی کا احساس۔ معدہ میں خوف (کالی کارب، فاسفورس اور کلکیر یا کارب)۔ صدمہ، ڈرد، اور بری خبر سے خوف، اندیشہ، بھوک، کمزوری اور غشی۔ دروازے پر لگی گھنٹی بجتے ہی، پوسٹ مین کا انتظار کرتے وقت، کسی دوست کی آمد کا انتظار کرتے وقت، یا کسی کی رخصتی کے وقت بھی خوف ہو جاتا ہے۔ یہ علامت اس دواء میں سب سے زیادہ واضع پائی جاتی ہے۔ یہ اس دواء کی امتیازی اور منفرد کلیدی علامت ہے۔

مجمع اور لوگوں سے ڈر کی وجہ سے پیٹ میں شدید گڑگڑاہٹ ہو، مروڑ، اور موشن۔

غصہ ور: معمولی سی چیزوں اور بے ضرر باتوں سے غصہ میں آجانا مگر بعد میں فورن افسوس۔ زود رنج۔
رونے کی رغبت۔ چھونے سے ذکی الحس۔ کانوں میں انگلی ڈال کر ہلانے کی رغبت۔
تنہائی میں بے چینی، اور سنگت کی خواہش۔ بولنا ایک مصیبت معلوم ہو۔
دماغی کمزوری۔ سوچنے میں دقت۔ یاد کرنے میں تکلیف۔ غور و فکر میں مشکل۔ یاداش کمزور۔ دماغی طور پر غیر حاضر۔ غمگینی۔ پاگل پن۔

بہت زیادہ مذھبی اور مالی تفکرات۔ہر کسی اور ہر بات سے بے پرواہی۔چڑچڑا۔ارادے کا پکا۔

❖ خواہش و نفرت

❖ علامات عامہ

دائیں جانب۔ تکلیفات دائیں سے بائیں طرف،اوپر سے نیچے کی طرف،اور اندر سے باہر کی طرف آتی ہیں۔

انتہائی سرد مزاج(موسم سرما شروع ہوتے ہی،تمام لوگوں سے پہلے جرسی پہننے والا) (کاسٹیکم،ہیپر سلف،سورینم،کالی برومیٹم)۔اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا تھا۔سردی سے،مرطوب موسم سے،ٹھنڈی ہوا سے،موسم کی تبدیلی سے،گرمی سے،اور گرم غذا سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔درد سردی سے اور خارش و بے چینی گرمی سے بڑھتی ہے۔

آرام پسند۔حرکت تکلیف بڑھا دیتی ہے۔لیٹ جانے سے کھوپڑی کی خارش بڑھ جاتی ہے۔جھکنے سے درد سر کم ہوتا ہے۔

حیض کے دوران حلق میں خارش اور جلن پیدا ہوتی ہے۔

شام اور رات کے وقت تکلیف بڑھتی ہے۔بستر کی حرارت سے تکلیف بڑھتی ہے۔ عصبی درد بستر میں اور رات میں بڑھتے ہیں۔بیرونی حرارت سے آرام ہوتا ہے،مگر بعد میں تکلیف بڑھتی ہے۔ کھلی ہوا میں آرام ہوتا ہے۔

درد سر کپڑا لپیٹنے سے کم ہوتا ہے۔چہرے کا عصبی درد چولہے کی گرمی سے کم ہوتا ہے،اس کے سواء کوئی چیز بھی چہرے کے درد کو کم نہیں کرتی ہے۔

ہوا کو منہ میں کھینچنے سے درد دانت میں کمی ہوتی ہے۔

چھونے،حرکت،اور دبانے سے تکلیف بڑھتی ہے۔

پارے اور شراب کے اثرات بد۔

موسمی تبدیلی سے بہت متاثر ہونا۔طوفانی موسم میں نہانے سے تکلیف۔ پھنسیوں کی تکلیف بھی نہانے سے بڑھتی ہے۔جب پھنسیاں باہر نہیں نکلتی تو جلد گرم ہو جاتی ہے اور وہ اسے پانی سے ٹھنڈا کرنا چاہتا ہے۔گرم کمرے سے نہانے سے تکلیفات بڑھتی ہے۔

❖ جسمانی ساخت

زبان زرد۔زبان پھٹی ہوئی۔

❖ جسمانی علامات

دانت جڑ یا اطراف سے بوسیدہ ہونا(تھوجا)۔سوزاک۔سر کے بالوں کا آپس میں جڑ جانا۔بال جھڑ۔بالوں کا ہلکا پن۔

پھنسیاں اور پھوڑے دب جانے سے پیدا شدہ تکلیفات: عجیب و غریب ذہنی علامات،نزلہ،ہڈیوں کی بیماریاں،اعصابی گڑبڑ،قبض،متحرک درد،اور ملی جلی علامات،

ریڑھ اور بازو میں درد،گلے میں زخم۔

ہڈیوں کی بہت قسم کی امراض۔ہڈیاں اور دانت لمبے محسوس ہوں۔لمبی ہڈیوں خصوصا پنڈلی کی ہڈیوں میں درد۔چہرے کا عصبی درد اور دانت درد،جو کھانا کھانے سے بڑھتا ہے اور گرم شعاع یا چولے یا انگیٹھی سے کم ہوتا ہے۔

چہرا زخموں سے بھرا ہوا۔بڑے بڑے دانے جن کے ارد گرد زخم ہوں۔

❖ استعمال

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں،اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے،اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

اس دواء کا اثر اکونائیٹ،برائی اونیا، کلکیریا کارب، مرک اور نکس سے زائل ہوتا ہے۔یہ، نائیٹرک ایسڈ، فاسفورس اور الکوحل کا اثر زائل کرتی ہے۔

معاون: کاسٹیکم، اگنیشیا، لائیکو، مرک، نکس، فاسفورس، گوائیکم، فائی ٹولاکا، رسٹاکس، کالی کارب، فاسفورس، تھوجا اور پلساٹیلا ہے۔

56۔ہیلیبورس مزاج شخصیت کا تعارف

Helleborus niger

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج ہیلیبورس ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی ہیلیبورس ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ہیلیبورس نائیگر امزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق ہیلیبورس دواء اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ہیلیبورس مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔

ہیلیبورس مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

سر میں چوٹ لگنے کے بعد اگر آرنیکا، نیٹرم سلف اور فاسفورس فعل ہو جائے تو ہیلی بورس دواء ہوتی ہے۔اس لئے کہ اس میں دماغی تکلیفات بہت زیادہ ہیں۔

<u>اس دواء نے ورم الدماغ، استسقاء سر استسقاء، اور سر میں پانی اترنا۔میں بہت شہرت حاصل کی ہے۔جب ورم الدماغ کے ساتھ پیشانی پر جھریاں ہوں، ایک بازو اور ٹانگ میں اپنے آپ حرکت ہو اور دوسرا بالکل مفلوج ہو، سر ایک طرف سے دوسری طرف لڑھکا کرتا ہو، چیخیں ہو، پانی کی ہوس، جبڑوں میں چبانے کی حرکت، پیشاب بند، بعض وقت پیشاب میں سیاہ رسوب ہوں تو یہ سب ورم الدماغ اور سر میں استسقاء کی علامات ہیں۔اس صورت میں ہیلی بورس ہی دواء ہو گی۔ہیلبورس کے مریضوں میں بہتری کی پہلی نشانی پیشاب کھل کر آنا اور اس سے تمام بری علامات کا ختم ہو جانا ہے۔ہاں، ہیلیبورس مزاج کے انسان بھی پیدا ہوتے ہیں۔ان کی تمام کرانک امراض میں ماثر ہے۔</u>

یہ استسقاء میں مفید ہے جب اس کے ساتھ یہ علامات ہوں: استسقاء اندرونی یا بیرونی حصص میں، ان حصص میں جو عموماً سفید ہو، وہ سرخ ہو جائیں، جیسا کہ سرخ بخار ہوتا ہے، تمام شکائتوں میں پیاس نہ ہو، جاڑا بخار اور پسینہ بغیر پیاس کے، پیشاب مقدار میں کم اور سیاہ رسوب والا، معدہ میں متلی، آنتوں میں گڑگڑاہٹ، جوڑوں اور ہڈیوں میں تیر کے سے درد، لرزہ کے ساتھ بخار، بعض اوقات پیاس موجود ہوتی ہے۔ مریض بہت جلد پانی پیتا اور چمچہ کو کاٹتا ہے۔ وہ بے ہوش ہوتا ہے۔ پیاس مگر پانی سے نفرت۔ بھوک مگر غذا سے نفرت۔ معدے میں بیٹھنے کا احساس۔ جب استسقاء ہو تو ایپس، فاسفورس، آرسینک، ہیپر سلف اور ہیلیبورس کو سب سے قبل دیکھا جاتا ہے۔

گدی اور پشت کے بہت سے کیس ہیلیبورس سے درست ہوئے ہیں۔ یہ ایک انمول اور بے بدل دواء ہے۔ خصوصاً دماغ کی سنگین تکلیفات کے آخری درجہ میں۔

ہیلیبورس دماغی اور ریڑھ کی تکلیفات میں مفید ہے۔ خصوصاً دماغ، ریڑھ اور اس کی جھلیوں کا ورم یا استسقاء۔

اس دواء کے دائمی مریضوں کی سب سے خاص علامت یہ ہے کہ وہ ہر سوال کا جواب آہستہ آہستہ سے دیتے ہیں۔ ان کے دماغی ابلاغ میں رکاوٹ ہوتی ہے۔

اس دواء کی تمام تر تکلیفات آہستگی سے بڑھتی ہیں۔

❖ دماغی علامات

تمام دماغی قوتوں کی کمزوری کی وجہ سے اپنی توجہ ایک جگہ پر مرکوز نہ کر سکے، اور سوالات کا جواب آہستہ آہستہ دے حتی کہ آپ اس سے کوئی بھی سوال کریں تو وہ بہت دیر سوچنے کے بعد غیر تسلی بخش جواب دے گا اور زیادہ سوالات ایک ساتھ کرنے سے وہ جواب دینے سے قاصر رہے گا، اس علامت کی مدد سے دو کیس حل ہوا تھا۔ یہ اس دواء کی مرکزی دماغی علامت ہے۔ اس علامت کو ابلاغ و ترسیل میں رکاوٹ بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس علامت کی وضاحت ان الفاظ کے ساتھ بھی کر سکتے ہیں کہ: مریض کی بینائی درست ہونے کے باوجود کوئی چیز پوری طور پر دیکھائی نہیں دیتی، مریض اپنی توجہ کسی چیز پر مرکوز نہیں کر سکتا، قوت سامعہ ٹھیک ہونے کے باوجود اچھی طرح سن نہیں سکتا، قوت ذائقہ ٹھیک ہونے کے باوجود بھی کوئی ذائقہ محسوس نہیں ہوتا، دماغ درست ہونے کے باوجود بھی دماغ خیالات کی روانی سے خالی رہتا ہے، گزشتہ باتیں بھول جاتی ہے یا ان کی یاد ہی نہیں آتی، حال کی باتوں کی خبر نہیں ہوتی، پڑھی ہوئی باتیں بھول جاتے ہیں، دنیا کی کوئی چیز بھی خوشگوار معلوم نہیں ہوتی یا خوشی نہیں دیتی (بے حسی)، نیند آتی ہے اور مریض سوتا ہے مگر نیند آرام دے نہیں ہوتی اور نہ ہی تروتازگی دیتی ہے، کام کی خواہش ہونے کے باوجود وہ کام نہیں کر سکتا، اس لئے کہ اس میں کام کی طاقت نہیں ہوتی، اور نہ ہی کام کی طرف توجہ ہوتی ہے۔ کسی کام کو کرتے وقت زور لگا کر توجہ کرنی پڑے، ورنہ توجہ نہ ہو سکے۔ خیالات مجتمع نہ ہو سکیں۔ نظر جما کر گورا کرے۔ باہر کی کوئی چیز دماغ پر اثر نہیں کرتی، جیسا کہ تصویر، آواز اور موسیقی۔ ذرا سی دیر ہو جانے سے کرنے والی بات بھول جانا اور یہ سمجھ نہ آنا کہ کیا بات کرنی ہے۔ ان کا دماغ صحیح کام نہیں کرتا۔ ماضی، حال اور مستقبل ختم ہو جانا، کسی چیز اور بات کو ترتیب نہ دے سکنا۔

دن 4 بجے کے بعد شدید غمگینی۔ اس علامت کی مدد سے بھی کچھ کیس حل ہوئے۔

علالت یاد وطن کا رجحان، اس علامت کی مدد سے پہلا کیس حل ہوا تھا۔۔

اپنی علامات کو ٹھیک طریقہ سے بیان نہ کر سکنا، علامات کو بھول جانے کی وجہ سے لکھ لینا۔ (پلساٹیلا، نیٹرم میور)۔

درد کا احساس نہ ہونا مگر جب دواء دی جاتی ہے تو درد ہونے لگتے ہیں۔ چٹکی کاٹنے یا انجیکشن لگنے سے بھی درد نہ ہونا۔ یہ بھی اس دواء کی کلیدی علامات سے ہے۔ (اوپیم)

ڈر، کسی خوف ناک حادثہ ہونے کا ڈر یا کوئی تباہ کن حادثہ ہونے والا ہے۔ یہ وہم کہ میں لکڑی کا بن گیا ہوں یا نا قابل فہم حالت میں جانے لگا ہوں، اپنا مستقبل بالکل تاریک نظر آنا۔

کمزور اور دماغی تکلیفات کی طرف رجحان۔ دماغ میں پانی اتر جانے کا خدشہ۔ دانت نکلنے کے زمانہ میں دماغی تکلیفات۔ ٹیوبر کلر جو جلد جلد بڑھے۔

کسی دوسرے کی دخل اندازی نہ چاہے، یہ چاہنا کے کہ اس کے کام اور آرام میں خلل نہ ہو۔ تسلی سے مطمئن نہ ہونے والا۔ چھونے سے نفرت۔ خاموش طبع۔ مشت زنی کی عادت۔ منفی سوچ۔ بے حد پریشانی اور تکلیف۔ غم۔ از خود سسکیاں۔ لاپرواہ۔ سست۔ بے حس۔ بے وقوف، کند ذھن اور کند حواس۔ چڑچڑا۔ اداسی۔ آنکھوں میں وحشت اور الجھاؤ۔ شدید بے آرامی اور بے چینی۔ بھاری سانس لینا اور بستر پر حرکت کرنا۔

ہونٹوں اور کپڑوں کو نوچے۔ بے حد کراہے۔ چیخیں مارے۔ منہ کے ساتھ چبانے کی حرکت۔ ہونٹوں اور کپڑوں کو مسلسل نوچنا۔ انگلی کو ناک میں ڈال کر کریدنا۔
بکواس جس میں مریض آہستہ آہستہ سے بڑبڑائے، جس میں مریض یہ کہے کہ مت ستاؤ، مت بولو۔
دماغی تکلیفات کے بار بار حملے ہو اور وہ ایک دم سے ختم ہوں، ساتھ نیند کا غلبہ اور بے ہوشی، جو بعض مرتبہ ایک ایک ہفتہ تک چلتی ہے، بے ہوشی جو بے حسی تک پہنچ چکی ہو۔ سر کو تکیہ میں گھسیڑے، ایک جانب سے دوسر جانب گھمائے، سر کو ہاتھ سے پکڑے۔

❖ خواہش و نفرت:

تھوکنے کی عادت۔
بہت حرص سے ٹھنڈے پانی کو نگلے اور چمچ کو دانتوں سے پکڑے مگر ہوش نہ ہو۔
بھوک اور پیاس کی کمی۔

❖ علامات عامہ:

سرد مزاج: کپڑا اتارنے سے تکلیفات بڑھیں۔ گرم ہوا سے اور کپڑا لپیٹنے سے تکلیفات کم ہوتی ہیں۔ تکلیفات ٹھنڈی ہوا سے بھی بڑھتی ہیں۔
آرام پسند: محنت سے، حرکت سے اور جھکنے سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔

دن پسند: اکثر تکلیفات کا رات کو زیادہ ہونا۔ شام سے صبح تک زیادہ ہوتی ہیں۔ علامات شام ۴ سے رات ۸ تک زیادہ ہوتی ہیں۔ جیسا کہ خشک کھانسی، جنات دیکھنا، شیطان دیکھنا، اقرر توندی۔

پیٹھ کے بل لیٹنے سے تکلیفات کم ہوتی ہیں۔ مریض پیٹھ کے بل لیٹتا ہے۔ بستر میں نیچے کی طرف کھسکتا ہے۔ وہ انتہائی کمزور اور سست ہوتا ہے۔
چھونے سے بھی تکلیفات بڑھی ہیں۔
تکلیفات کی طرف سوچنے سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ توجہ دوسری طرف کرنے سے کم ہوتی ہیں۔ مگر کچھ کتابوں میں یہ بھی لکھا ہے: تکلیفات کے متعلق سوچنے سے راحت ملتی ہے۔

❖ جسمانی ساخت:

دبلے پتلے جسم والا۔

❖ جسمانی علامات:

پیٹ کے بہت سے امراض۔: قبض، نامکمل حاجت کے ساتھ۔ بواسیر۔ کمزور ردِ عمل۔ سینہ میں شدید جلن (تیزابیت)۔ زبردست بھول اور پیاس۔ متلی اور قے۔ دست اور پیچش۔ سفید گوند جیسا فضلہ۔ قبض: بہت دن تک آنتوں میں عدم حرکت کی وجہ سے پاخانے کی حاجت ہی نہ ہوناحتی کہ یہ نوبت آجاتی ہے کہ انجیکشن کا اثر بھی نہیں ہوتا۔ یہ تھکے ماندے، دبلے پتلے مریض بہت دن تک یوں ہی پڑے رہتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے خشک سدے۔ جب جسم کا ردعمل ہوتا ہے تو دست، قے اور پسینے آتے ہیں۔

دست۔ پانی کی طرح شفاف۔ بے رنگ۔ لیس دار آنوں سفید۔ لئی کس سی آنوں مینڈک کے انڈے کی طرح۔ از خود، بے اختیار۔

پیشاب رک جانا، دب جانا، بوند بوند نکلنا، اور دھار کمزور ہونا۔ بعض اوقات خون ملا پیشاب نکلنا۔

وہ ہائیڈروسیل جو دانوں کے دب جانے سے پیدا ہو۔

رات کے وقت مسلسل ہائی بی پی، یا ہر وقت بی پی کا ہائی رہنا۔

شدید غنودگی، اوپیم کی طرح غنودگی۔

ڈر سے پیدا شدہ تشنجی جھٹکوں کا ہونا۔

پسینہ، دانے اور جذبات کے دب جانے سے پیدا شدہ تکلیفات۔

سست نبض۔ چکر کے وقت سر میں شدید بھاری پن اور ابتری کا احساس۔ منہ سے بدبو۔ ذائقہ کڑوا۔ سبز قے۔ چھیچھڑے دست۔ مکمل فالج کی سی کیفیت اور استسقاء۔ بے ہوشی۔

دماغی تکلیفات کی تفصیل: درد سر پاگل بنانے والا، سر میں یہ احساس کہ سر پیشانی اور آنکھوں کی طرف سے باہر ابھر رہا ہے۔ دماغ میں بجلی کے سے جھٹکے۔ پیشانی اور گدی میں چھیدنے اور ہلانے والا درد۔ سر میں چوٹ کا سا درد۔ دماغ میں حدت۔ نبض سست اور کمزور۔ تنفس مدہم۔ درد حرارت کم۔ دماغی کی جھلیوں کا ورم (سرسام)۔ پاگل پن۔ ہسٹیریا۔ مریض یہ سوچ کہ اس نے کوئی نا قابل معافی گناہ کیا ہے یا اس نے اپنے بہترین دن گناہوں اور غلط کاریوں میں گزار دیئے ہیں۔ دماغ کے سامنے والے حصہ کی سرطانی اور غیر سرطانی رسولی۔

ہیلیبورس لال بخار کی علامات: بچے کا ایسا نمونیہ جس میں وک تکتا رہے۔ آواز نکالے بغیر ہونٹ ہلانا۔ کچھ کہنا چاہئے مگر کہہ نہ سکے۔ دماغ میں پانی اتر آنے سے بہت کراہت انگیز چیخ مارنا۔ وہ ہاتھ سر پر رکھ کر چیختا ہے، جیسا کہ ایپس میں ہوتا ہے۔ ہاتھ اور پاؤں اوپر کی سمت کرکے پیٹھ کے بل لیٹنا۔ بازوؤں اور ٹانگوں کو از خود حرکت دینا اور دوسرے بازو اور ٹانگ کا مفلوج ہونے کی طرح پڑے ہونا۔ اکثر ادھرنگ ہونا۔ لال بخار خصوصاً سینے پر۔

خارش، سرسراہٹ اور گدگداہٹ کی شدت کی وجہ سے چہرے پر خوف اور سوکھا پن۔ پیشانی پر جھریاں اور سرد پسینہ سے تر۔ چہرے پر زردی اور سر پر گرمی۔ چہرے کے پٹھوں میں کھنچاؤ۔ ابرو اور پیشانی پر بل۔ نتھنے پھیلنا اور سیاہ ہونا۔

گہری نیند۔ نیند میں جلد چونکنا۔ نیند میں چیخنا۔ مکمل فالج کی حالت میں چیخ مارنا۔ چوٹ لگنے کے بعد نیند میں چلنا۔ یہ بہت بڑی علامت ہے۔

تشنج اور تشنجی دورے، جس میں جسم بالکل ٹھنڈا، سر اور گردن گرم۔

❖ استعمال:

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

اس کا اثر کیمفر اور چائنا سے زائل ہوتا ہے۔

معاون: لائیکوپوڈیم، فاسفورس، پلساٹیلا، زنکم، برائی اونیا، چائنا، نکس۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری گجرات

سائیکو سس میازم کے وہ لوگ جن میں ٹی بی کا رجحان غالب ہے:

57۔ٹیوبر کولینیم مزاج شخصیت کا تعارف

(دق کا زہر)

Tuberculinum Koch

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج پیلیڈیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ٹیوبر کولینیم کوچ مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواکے مزاجی مریض ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔مگر مزاجی طور کے سوا یہ دوا بہت زیادہ استعمال ہوتی ہے بلکہ ہر روز استعمال ہوتی ہے۔

اس دواء کا تعلق صرف ٹی بی والے مزاج کے لوگوں کے ساتھ ہے جیسا کہ ایلن نے کہا ہے (ٹی بی والے مزاج)۔

اہم ترین اور ضروری بات (مضمون: ٹیوبر کولینم اور ٹی بی کی بیماری کیا ہے)

بار بار گلے اور سینے کی خرابی، بار بار گاڑھا کام لگنا، جسمانی نشو ونما اور گروتھ میں کمی، السر معدہ اور بھوک کی کمی، ہڈیوں کی کمزوری خصوصا ریڑھ کی ہڈی اور spinal cord کی امراض اور اس کی کمزوری، سونگنے کی حس کا حد سے زیادہ تیز ہونا، خوشبو سے درد سر اور دھوئیں سے شدید الرجی، ناک کی مختلف قسم کی الرجیاں، نشو نما وزن اور قدم میں کمی جیسا کہ عضو خاص کا چھوٹا رہنا، سینہ چھوٹا، ہاتھ یا پاؤں کا چھوٹا یا پتلا رہنا وغیرہ، اور جرثوموں کی کمی کی وجہ سے بے اولادی (infertility)، فسچولہ، دائمی شدید مستقل دمہ، شوگر، اگزیما، ناک بند اور سائنو سائٹس، دماغ کا ٹیومر، بے حد خون کی کمی اور ٹانگوں میں رات کے وقت بستر میں بے حد بے چینی، پیدائشی اندھاپن، پیدائی دماغی یا جسمانی معذوری (انسانی جسم میں کسی بھی عضو یا جسم کے کسی بھی حصے یا جسمانی صحت کے بنیادی اُصول سے محرومی کے حامل افراد معذور کہلاتے ہیں)، جسم میں کسی جگہ پر سخت بے درد گلٹی کا ہونا، بلکہ ہر وہ تکلیف اور بیماری جو صحیح منتخب شدہ دواسے ٹھیک نہ ہو، جس کی وجہ خاندان میں ٹی بی کی موجودگی ہے یا خود مریض کو ٹی بی ہو چکے ہونے کی دلیل ہے۔یہ سب امراض جسم میں ٹی بی کے اثرات کی موجودگی کی دلیل ہیں اور یہ سب امراض صرف مریض کی مزاجی دوا سے ٹھیک نہیں ہوں گے بلکہ مزاجی دواکے ساتھ ٹیوکولینم کی بھی ضرورت ہوگی۔ان تمام صورت حال میں مزاجی دوا شروع کرنے سے قبل ٹیوبر کولینم دیناضروری ہوتا ہے۔ٹیوبر کولینم کوچ 1M میں دیں۔چار ڈوزیں۔ہر دو ماہ بعد ایک ڈوز دیں۔

اسی طرح رات کو سوتے ہوئے اونچی اونچی آواز میں خراٹے لینا، بھی اس بات کی دلیل ہے کہ پھیپھڑوں کا نظام کمزوری ہے، ہوا صحیح طرح جسم میں جذب نہیں ہو رہی، اور مریض میں ٹی بی کے اثرات موجود ہیں۔

ٹی بی کی موجودگی سے نشو ونما اور گروتھ اس لئے ٹھیک نہیں ہوتی کہ مریض کے جسم میں ہوا ٹھیک طریقہ سے جذب نہیں ہو رہی ہوتی۔

فسچولہ مرض اکثر صرف ٹیوبر کولینم سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ایک ایلومینامزاج مریض تھا۔اس کا فسچولہ ٹیوبر کولینم سے ٹھیک ہوا تھا۔ایک بوریکس مزاج کا مریض تھا اس کا فسچولہ بھی ٹیوبر کولینم سے ٹھیک ہوا تھا۔یہ بہت بڑی فائدہ مند بات ہے۔

شوگر کے اکثر مریضوں کو ٹی بی کا ہونا اس بات کی دلیل ہے کہ شوگر کا علاج کرنے کے لئے مزاجی دواکے ساتھ ٹیوبر کولینم کا استعمال ضروری ہے۔شوگر بہت ضدی مرض ہے۔

ٹی بی خاندانی بیماری ہے۔ یہ مہلک بیماری ہے۔ اگر کسی انسان کو ٹی بی ہو، تو اس کی نسل میں عجیب وغریب قسم کی بڑی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں، جو سب کی سب ٹیوبر کولینم سے ٹھیک ہو جایا کرتی ہیں، یہ اس لئے کہ اس کی اولاد میں وراثتاً ٹی بی کے اثرات منتقل ہوتے ہیں۔ ٹی بی ایک بہت بڑی بیماری ہے۔ یہ نسل در نسل چلنے والی بیماریوں میں سے ہے، جیسا کہ سوزاک، بواسیر، شوگر، اور کینسر نسل در نسل چلتی ہیں۔ یہ بیماری بے شمار بیماریوں کو پیدا کرتی ہے، اس طرح کہ جب یہ جسم میں موجود ہو تو جسم کو بہت سی مختلف نوعیت کی امراض لگتی رہتی ہے، وہ امراض جگہ اور نوعیت بدلتی رہتی ہیں۔ بلکہ ٹی بی جسم کے ہر حصہ کو متاثر کرتی ہے۔ یہ کھانسنے سے ایک انسان سے دوسرے میں بھی پھیلتی ہے۔ ہر سال لاکھوں انسان ٹی بی کی بیماری میں مرتے ہیں۔ ہر مریض کے بارے یہ جاننا ضروری ہے کہ اس کے والد یا والدہ کی طرف سے اس کی فیملی میں ٹی بی تو نہیں ہے۔ اگر آپ کے پاس ایسا مریض آئے، جس کی فیملی (والدین، اور ان کے بہن، بھائی، چاچو، چاچی، ماموں، خالہ، وغیرہ) میں سے کسی کو ٹی بی ہوئی ہو یا مریض کو خود زندگی میں ٹی بی ہوئی ہو، یا مریض کا بار بار گلا خراب ہونا، سینے کی امراض (کسی بھی انسان کو بار بار chest infection ہونا)، السر معدہ اور بھوک کی کمی، فسچولہ، ہڈیوں کی کمزوری اور ان کا بار بار ٹوٹنا یا ان کا بار بار درد کرنا، نشوونما اور قد میں کمی، اور جرثوموں کی کمی کی وجہ سے بے اولادی وغیرہ تکلیفات بھی موجود ہو، تو اس صورت میں مریض کو ٹیوبر کولینم 1M دینا ضروری ہوتا ہے۔ مریض کا ماج کچھ بھی ہو، کوئی فرق نہیں پڑتا۔ اگر نہ دیں گے، تو دوران علاج ایک عجیب سی رکاوٹ ہو گی، جس سے مریض کی صحیح منتخب شدہ مزاجی دوا اور دوسری ادویہ بھی فائدہ نہ دے گی یا کم فائدہ دے گی۔ ان تمام باتوں سے آپ کو معلوم ہو چکا ہو گا کہ ٹی بی بہت بڑی رکاوٹ ہے اور ٹیوبر کولینم کو چ اس کو جڑ سے ختم کرنے کی صلاحت رکھتی ہے۔

یہ دوا ٹیوبر کولینم کو چ ہومیو پیتھ کا اعزاز ہے۔ ایلو پیتھک اور طب اس سے محروم ہے۔ ہومیو پیتھک میں موروثی امراض کا بھی علاج موجود ہے اور جب کے باقی دونوں طب میں علاج کا یہ وسیع طریقہ کار نہیں ہے۔

اس سے یہ بھی معلوم ہوا کہ ہومیو پیتھک ادویہ انتہائی وسیع، گہرا اور مستقل اثر رہتی ہیں۔ ٹیوبر کولینم کو چ جیسی نایاب دوا ایلو پیتھک میں بالکل نہیں ہے۔

ٹی بی کی علامات کے بارے میں زیادہ جاننے کے لئے ہومیو پیتھک کی کسی بک میٹریا میڈیکا کا مطالعہ کریں۔

<u>وہ تمام مریض جن کے گلے خراب ہوں اور زبان بھی رسٹاکس والی ہو جس کی وجہ سے بار بار درد کمر یا شیاٹیکہ کا درد ہو رہا ہو تو ان کو میں سب سے قبل ٹیوبر کولینم دیتا ہے، پھر ہیپر سلف اور رسٹاکس دیتا ہوں۔ جب رسٹاکس کی علامات والا درد کمر رسٹاکس سے ٹھیک نہ ہو رہا ہو تو ٹیوبر کولینم دینے کے بعد رسٹاکس دیں۔ یہ اس لئے کہ کسی انسان کا بار بار گلا خراب ہونا یا مستقل طور پر گلا خراب ہونا اور رسٹاکس کیفیت کا جسم پر بار بار طاری ہونا، بار بار درد کمر کا لوٹ کرنا، جسم میں ٹی بی کے اثرات موجود ہونے کی دلیل ہے، اگرچہ اس کی فیملی میں کسی کو ٹی بی نہ ہوئی ہو، تب بھی یہ دو بڑی علامتیں اس شخص میں ٹی بی کے اثرات کی موجود ہونے کی دلیل ہیں۔ اس لئے کرانک کیسوں میں ان تین ادویہ کو میں بہت ہی زیادہ استعمال کرتا ہے (وہ ٹیوبر کولینم، رسٹاکس اور ہیپر سلف)، بلکہ آپ یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ میں تمام کرانک مریضوں کو یہ تین ادویہ ضرور دیتا ہوں۔ ہیپر سلف ۳۰ ایک ماہ، دن میں تین بار، پہلے ٹیوبر کولینم ون ام کی ایک ڈوز پھر بیس دن بعد رسٹاکس ون ام کی ایک ڈوز پھر دو ماہ بعد دونوں کی دوسری دوسری ڈوز۔ پھر دو دو ماہ بعد مزید دونوں کی دو دو ڈوزیں۔ یہ میرے معمولات میں شامل ہے۔ اس لئے اپنے تمام احباب کو بتانا لازمی سمجھتا ہو۔</u>

بہت زیادہ سگریٹ نوشی اور حقہ نوشی سے بھی جسم میں ٹی بی کے اثرات آجاتے ہیں۔ اس سے مریض اور اس کی آنے والی تمام نسل کی زندگی تباہ ہو جائے گی۔ ایسے مریض اور اس کی فیملی کو بھی ٹیوبر کولینم کو چ دینا ضروری ہوتا ہے۔ ساتھ ہیپر سلف کا کورس بھی ضرور کروائیں۔ آپ نے جب بھی کسی کو ٹیوبر کولینم دینی ہے، تو ساتھ ہیپر سلف کا کورس بھی ضرور کروانا ہے۔ معاون کے لئے آر سینکم البم اور فاسفورس بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو ٹی بی ہوئی اور ایلو پیتھک علاج کروایا، پھر دوبارہ آپ کو پہلے جیسی صحت حاصل نہیں ہو سکی، جو ٹی بی ہونے کے پہلے سے تھی اور بار بار گلا خراب، خارش، دمہ، بے حد گیس بننا، بہت زیادہ کمزوری، مختلف قسم کے درد، مختلف قسم کی تکلیفات ہو رہی ہوں، تو یہ وقت ہے کہ آپ ہومیو پیتھک کی دوا ٹیوبر کولینم کو چ 1M کی چار ڈوزیں لیں۔ یہ جسم کے ظاہر اور باطن سے ٹی بی کے تمام تر اثرات وعلامات کو ختم کر کے دوبارہ پہلے جیسی صحت دے گی، ان شاء اللہ۔ حقیقت یہ ہے کہ ایلو پیتھک ادویہ ٹی بی کے بکٹیریا کو تو ختم کر سکتی ہے مگر جسم سے مکمل طور پر ٹی بی کے اثرات کو ختم نہیں کر سکتی ہیں۔

ٹیوبر کولینم کو چ ہومیو پیتھک کی سب سے بڑی اور کثرت سے استعمال ہونے والی ادویہ میں شامل ہے۔ الحمد للہ، مجھے معلوم ہو کی ہومیو پیتھک یہ یہ عظیم دوا ٹیوبر کولینم کو چ 1M ان صورتوں میں استعمال ہوتی ہے۔

(ا) یہ ٹی بی والے بخار، تب دق: یہ ٹی بی بیماری پر اولین دوا ہے۔ ٹی بی بیماری کی علامات یہ ہیں: شدید ترین دورے والی کھانسی، سینہ بہت زیادہ درد کرنا، بلغم آنا، کبھی خون آنا، گلے میں درد، شدید قبض، رات کو ٹھنڈے پسینے آنا، تکلیفات کا جگہ و نوعیت بدلنا، انتہائی بدآنا، بے حد کمزوری اور نقاہت کا ہونا، تنہائی پسند کرنا، بے حد بے چینی ہونا، بے حد چڑچڑا اور بدمزاج ہونا، بھوک پیاس اور وزنی کا کم ہوتے جانا، بند کمرے سے شدید نفرت وغیرہ

(۲) ٹیوبر کولینم مزاج انسان کی مزاجی امراض و تکلیفات میں، اس کا بیان میری بک صابری مٹیریا میڈیکا میں ہے

(۳) خاندان میں ٹی بی کی موجودگی کی وجہ سے ہونے والی موروثی بڑی ضدی امراض۔ ان کا ذکر اوپر ہو چکا۔ آپ کسی مٹیریا میڈیکا سے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

(۴) ایسی تمام بڑی امراض جو صحیح منتخب شدہ مزاجی دوا سے ٹھیک نہ ہوں۔

(۵) بار بار ہیپر سلف بخار یا زکام ہونے کو روکنے کے لئے۔

(۶) بار بار درد کمر ہونے میں۔ اس قسم کے درد کمر کے لئے عموماً رسٹاکس دینی پڑتی ہے۔ مگر رسٹاکس سے مکمل شفایاب نہیں ہو پاتا۔ اگر رسٹاکس سے پہلے ٹیوبر دی جائے پھر رسٹاکس دی جائے تو وہ ٹھیک اثر کرتی ہے۔

(۷) قوت مدافعہ کو طاقت وار بنانے کے لئے۔ اگر آپ میں طبیعت میں بار بار بیمار ہو جانے کا رجحان ہے۔ ٹیوبر کولینم اس رجحان کو ختم کرکے جسم کو طاقت دے گی۔

(۸) قد یا سینہ چھوٹا رہ جائے یا جسم کا کوئی حصہ صحیح طرح نشو و نما نہ پائے (گروتھ کمی) تو یہ دوا ہومیوپیتھک میں کثرت سے استعمال ہوتی ہے۔ پاکستان میں ایک بہت ہی مشہور ڈاکٹر ہیں جو معذور بچوں کا علاج کرتے ہیں۔ ان بچون کو ٹیوبر، کارسی تھوجا وغیرہ ہی دیتے ہیں۔ نیز قدم بڑا کرنے میں اس دوا نے بہت شہرت حاصل کی ہے۔

میں تقریباً ہر کرانک کیس میں ٹیوبر کولینم مریض کو دیتا ہوں۔ نیز ان تمام مریضوں کو ضرور دیتا ہوں جن کا سالوں سے گلا خراب ہے، اگرچہ ان کی فیملی میں ٹی بی کی ہسٹری نہ ہو، ان کو ضرور دیتا ہوں۔ ساتھ ہیپر سلف کا کورس بھی کرواتا ہوں اور اکثر کارسی نوسینم بی دیتا ہوں۔ اصل میں جسم میں ٹی بی یا ٹی بی کے اثرات کی موجودگی کی وجہ سے آکسیجن صحیح طرح سے جسم میں جذب نہیں ہوتی اور اس سے نشو و نما میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ٹیوبر کولینم ٹی بی کے تمام تر اثرات کو ختم کرکے جسم کی نشو و نما کو بحال کرتی ہے

(۹) فاسفورس، ڈروسیرا، فاسفورک ایسڈ، نیٹرم میور، آرسینکم، کلکیریا کارب، سلیشیا، وغیرہ بھی ایسے مزاج ہیں، جن میں ٹی بی ہو جانے کا رجحان موجود ہے۔ اگر ان کی مزاجی دوا کام نہ کرے یا بہت اچھا رزلٹ نہ دے تو ٹیوبر کولینم کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے، اگرچہ ان کے خاندان میں ٹی بی نہ بھی موجود ہو۔ نیز وہ تمام لوگ جو بہت زیادہ کھٹی چیزیں کھانے کے عادی ہوں تو ان کے علاج کے دوران ٹیوبر کولینم کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔

(۱۰) یہ بات یاد رکھیں کہ دنیا میں ٹیوبر کولینم کوچ مزاج کے انسان بھی پیدا ہوتے ہیں، جن کو زندگی میں ضرور ٹی بی ہو جاتا ہے، وہ بہت خوش مزاج ہوتے ہیں، مگر یکدم سے چڑچڑے، بدمزاج اور غصہ ور ہو جاتے ہیں، حتیٰ کہ غصہ شدت میں بے ہوش بھی ہو جاتے ہیں، وہ اندر سے بہت زیادہ بے چینی ہونے کی وجہ سے ادھر ادھر گھومتے رہتے ہیں، اور اپنے کھلونوں کو بدلتے رہتے ہیں حتیٰ کہ دنیا کی کوئی بھی چیز زیادہ دیر تک اسے خوش نہیں رکھ سکتی۔ زندگی سے بیزار۔ شدید کھانسی کے دورے جسم میں سانس لینا بھی مشکل ہو، دن ۱۱ بجے بھوک زیادہ لگنا، شدید دمہ، شدید قبض، غصہ کی شدت سے بے ہوشی، ہیضہ بھی شدید قسم کا ہونا، درد گردہ بھی شدید قسم کا، بے حد جذباتی، مستقبل کی بے حد فکر اور فیملی کی بہت زیادہ فکر، ٹی بی ہو جانے کا ڈر، تنگ جگہ میں بہت گھبراہٹ ہونا، سردی سے قبل بے حد بے چینی ہونا، بہت ہی جلد سردی لگنا، نمی والے موسم میں بہت بے چینی ہونا، امراض کا جگہ اور نوعیت کا بہت زیادہ بدلنا۔ دودھ اور گوشت سے نفرت۔ قد چھوٹا ہونا یا سینہ چھوٹا ہونا یا جسم کے کسی بھی حصہ کی نشو و نما مکمل طور پر نہ ہونا، جانوروں خاص کر کتوں سے ڈر۔ نید میں بہت برے خواب، کراہنا، ہاتھ پاؤں مارنا اور ڈر لگنا۔ چک اپ کروانے اور فزیکل اگزامینشن وغیرہ سے شدید ڈر، خون زیادہ ہونے کی وجہ سے پیریڈ سے ڈر لگنا۔ میرے فیملی میں ایک ٹیوبر کولینم مزاج شخص ہے۔ ٹیوبر کولینم کوچ مزاج کے لوگ خود ہی چلتی پھری ٹی بی ہیں۔ اس لئے اگر آپ کے مریض کا مزاج ہی ٹیوبر کولینم ہے تو اس مریض کی فیملی کو ٹی بی سے بچانے کے لئے ویکسی نیشن کے طور پر ٹیوبر کولینم کوچ 1M دینا ضروری ہوتا ہے۔

(۱۱) بے اولادی کی اکثر وجہ شوہر یا بیوی میں ٹی بی کے اثرات کی موجودگی کی دلیل ہوتی ہے۔ اس لئے آپ کے پاس اگر بے اولادی کا کیس آجائے تو دونوں میاں اور بیوی کو ان کی مزاجی دوا کے ساتھ ٹیوبر کولینم کوچ 1M کی چار خوراکیں ضرور دیں۔ ساتھ جرثوموں کو بڑھنے والی ادویہ دیں۔ دونوں کی مزاجی دوا دیں۔ مجموعی طور پر ان دونوں کی صحت کو بہتر کریں۔ ان کو اصول حفظان صحت سمجھائیں۔ غذا اچھی کریں۔ ہمبستری کرنے کا صحیح وقت اور طریقہ بتائیں۔ ان شاء اللہ، اولاد کی نعمت ملے گی۔ یہ 11 جگہیں تھیں جن میں ٹیوبر کولینم کا استعمال ہوتا ہے۔ اس طرح اس دوا کی اہمیت اور قدر و قیمت کا انداز ہوتا ہے۔ الحمد للہ، میرے کتاب صابری مٹیریا میڈکا کے سوا ٹیوبر کولینم کا اس قد جامع بیان کسی بک سے نہیں ملے گا۔

صرف ٹی بی کے نام پر اس دوا کا استعمال کرنا ٹھیک نہیں، جب تک بقیہ علامات کی بھی تصدیق نہ ہو یا ٹی بی کے اثرات کی موجودی کا یقینی علم نہ ہو، جیسا کہ جارج وتھالکس نے ٹیوبر میں ذکر کیا ہے، اس لئے کہ کبھی مریض کو ٹی بی ہوتی ہے اور اس کا مزاج ڈروسیرا ہوتا ہے تو ٹیوبر کولینم کے ساتھ ساتھ ڈروسیرا کا دینا ضروری ہوتا ہے، کبھی مریض کو ٹی بی ہوتی ہے اور اس کا مزاج فاسفورس ہوتا ہے تو مریض کو ٹیوبر کولینم کے ساتھ فاسفورس دینا ضروری ہوتا ہے۔ صرف ٹی بی کے نام پر اس دوا کا انتخاب عطائی طریقہ

ہے۔ یہ ہومیوفلاسفی کے خلاف ہے جیسا کہ کینٹ نے ٹیوبر میں کہا ہے۔ ہاں یہ بات حقیقت ہے کہ جب مریض کو ٹی بی ہوئی ہو یا پہلے ہو چکی ہو یا اس کی فیملی میں کسی کو ئی ہو یا اس کا گلا بار بار خراب ہو رہا ہو یا بار بار زکام لگ رہا ہو یا ٹانسلز ٹھیک نہ ہو رہے ہو یا شدید ترین دائمی مستقل دمہ ہو، تو اس کی بقیہ بالمثل دوا یا مزاجی دوا کے ساتھ ٹیوبر کولینم کا استعمال ہر صورت میں ضروری ہوتا ہے۔ ورنہ آپ مریض کو مکمل شفانہ کر سکے گے۔ اللہ تعالی ہم سب کو اپنے حبیب صلی اللہ علیہ وسلم کے صدقے ٹی بی، کینسر، دمہ، ڈپریشن اور بقیہ امراض سے محفوظ رکھے۔

مریض میں ٹی بی کے اثرات کو دور کرنا ضروری ہے ورنہ درست منتخب شدہ دوا اور مزاجی دوا صحیح کام نہیں کر سکے گی یا کام ہی نہیں کرے گی۔

❖ دماغی علامات

ہر وقت تبدیلی پسند کرنے والا۔ ہر وقت تبدیلی پسند . کسی بھی چیز سے خوش نہ ہونے والے۔ ایک خوائش پوری ہونے پر تو دوسرے کے لئے پریشان، میں نے اس علامت سے رہنمائی حاصل کر کے ایک مریضہ کی پہچان کی تھی۔

عدم اطمنان (کسی چیز سے خوش نہ ہونے والا، جو بھی مل جائے جلد ہی اس سے لگاؤ اور خوشی کا ختم ہو جانا)۔ یہ عادت ایک قسم کی ناشکری میں آتی ہے۔ یہ بہت بری عادت ہے۔ ٹیوبر کولینم کو اگر کوسوٹ پسند آیا ہے تو تھوڑی ہی دیر میں پسند بدل جائے گی یا خریدنے کے بعد وہ پسند نہیں رہے گا۔ ابھی برگر کھانے کو دل کر رہا ہے تو تھوڑی دی بعد شوارمہ، ابھی سفر کرنے کو دل کر رہا ہے تو تھوڑی دیر بعد آرام کرنے کی شدید خواہش ہے۔ پسند کا ہمیشہ تیزی کے ساتھ بدلتے رہنا۔ یہ علامت اس دواء کی مرکزی علامت ہے۔

بہت سے لوگوں سے محبت کا تعلق بنانے والا اور کسی سے بھی مطمئن نہ ہونے والا۔

بدمزاج خصوصا جاگنے پر، وہ آپ کی کسی وقت بھی بے عزتی کر سکتا ہے، اگرچہ اس کی نظر میں آپ بہت بڑے انسان ہیں، خصوصا غصہ کے وقت آپ اسے نہ روکنا ورنہ آپ کی بے عزتی طے ہے۔

معمولی سے کام سے تھکاوٹ، اس کو تھکاوٹ بہت جلدی ہو جاتی ہے۔

سفر کا شیدائی۔ چڑچڑا۔ غصہ ور, غصہ اس حد تک شدید آنا کہ مریض بے ہوش ہو جائے۔ اہم چیزیں توڑنے والا۔ حاسد۔ کینہ ور۔ تخریبی ذہن۔ والدین کا نافرمان۔

شوخا۔ خودنما۔ تیز تیز باتیں کرنے والا۔ ہوشیار۔ چالاک۔ چست۔ ذہین، مگر جسمانی طور پر کمزور۔ خاموشی اور تنہائی پسند۔ پل میں تولہ، پل میں ماشہ۔ حساس۔ انتہائی خود غرض۔ دل شکستہ۔ غمگین۔ حد سے زیادہ مایوس۔ روتے ہوے بات کرنے والا۔ بیکار آہ وزاری کرنے والا۔ زندگی سے بیزار۔ تندمزاج۔ ترش رو۔ یہ ایسے لوگ ہوتے ہیں جن کے ساتھ زندگی گزارنا مشکل ہوتا ہے۔ منہ میں لعاب بننا۔

خنازیری مزاج۔ صفراوی مزاج۔ جلد زکام ہو جانا۔

❖ خواہش ونفرت

بہت بھوک اور رات کو اٹھ اٹھ کر بار بار کھانا، مگر پھر بھی کمزور۔ بھنا ہوا گوشت اور آئیس کریم کا شیدائی۔ دن 11 بجے بھوک زیادہ لگنا۔ دودھ اور گوشت سے نفرت۔

❖ علامات عامہ

بائیں جانب۔ گرم مزاج۔

رات کو اور صبح کے وقت اکثر تکلیفات کا بڑھنا۔

تکلیفات کا جگہ بدلنا۔

جنگل اور خشک جگہ پر تکلیفات کا کم ہونا۔ سمندر کے قریب اور مرطوب موسم میں تکلیفات کا زیادہ ہونا۔
یہ موسم سرما پسند ہوتے ہیں۔ زیادہ تر تکلیفات موسم گرما میں ہوتی ہیں۔
بند کمرہ سے نفرت اور کھلی ہوا کی شدید خواہش۔
تکلیفات کا اچانک سے آنا اور چلے جانا۔
درد حرکت سے زیادہ ہوتے ہیں۔ مگر مسلسل حرکت اور گرمائش سے کم ہوتے ہیں۔
موسیقی اور طوفان سے تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں۔
موسم کی تبدیلی سے حساس۔
دماغی کام کرتے وقت درد سر۔
زیادہ تر تکلیفات سینہ میں اور جسم کی بائیں جانب۔

❖ جسمانی ساخت

❖ جسمانی علامات

نشوونما میں کمی اور چھوٹا قد یا قد بہت بڑا۔ یہ دواء قد بڑا کرنے کے لئے ہومیو میں سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ تین تین ماہ کے فاصلہ کی ٹیوبر کولینم 1M کی ایک ایک ڈوز۔ پھر آخر میں 10M کی ایک ڈوز۔

ایسی فیملی کے ساتھ تعلق جس میں ٹی بی کی ہسٹری موجود ہے۔ جب کھانسی کا دورہ آتا ہے تو وزن گرنے لگتا ہے۔ رات کو شدید کھانسی۔

سرخی، خارش اور جلن۔ شدید قبض۔ دست۔ پاؤں میں جلن۔ خون کی کمی۔ شروع میں دبلے پھر موٹے۔ دن کو نیند زیادہ آنا اور رات کو بے خوابی۔ رات کو پسینہ سے شرابور ہونے والا۔ نبض کی رفتار کا 100، 110 پر سکنٹ ہونا۔ شدید دمہ جو موسم گرما میں زیادہ ہو جائے، ٹی بی، مٹی سے انتہائی شدید الرجی، ورم الدماغ، غدود کے ورم، حرام مغز کا ورم، شدید قبض، صبح کے وقت اسہال، کانوں سے پیپ بہنا۔ بائیں پھیپھڑے کا خراب ہونا، اپینڈیس، اور کینسر کا رجحان۔ کان کے پیچھے اور جسم پر دانوں کی فصل۔ حیض کی کمی اور پہلے دن نا قابل برداشت درد۔ ٹیوبر مزاج انسانوں کو عموماً چائنا اور ہیپر سلف بخار ہوتا ہے۔

❖ استعمال

اس دواء کی سب سے عمدہ پوٹینسی 1M ہے۔ ایک ڈوز دیں اور کم از کم 2 ماہ انتظار کریں۔ یہ انتظار کی مدت 8 ماہ تک جا سکتی ہے۔ پوٹینسی کو ریپیٹ کرنے کا بنیادی اصول یہ ہے کہ جب تک پہلی خوراک سے شفاء اور بہتری آرہی ہے تب تک دوسری خوراک نہ دی جائے جیسا کہ کاشی رام نے ڈروسیرا دواء میں ذکر کیا ہے۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ پوری زندگی دوسری خوراک نہ دینی پڑے جیسا کہ نیش لیڈر نے ٹیوبر میں بیان کیا ہے۔ اگر 200 میں دینی ہے کم از کم 2 ہفتہ انتظار کریں۔ یہ انتظار 8 ہفتوں تک بھی جا سکتا ہے جیسا کہ کاشی رام نے ذکر کیا ہے۔ اس دواء کو 30 اور نیچے کی طاقت میں نہ دینا ورنہ تکلیفات بڑھ جائیں گیں۔

نوٹ: پہلے میرا ٹیوبر کولینم کے بارے نظریہ یہ تھا کہ یہ سوراء میازم کی دواء ہے۔ مگر بہت سے تجربات اور مشاہدات سے علم ہوا ہے کہ ہیپر سلف کی طرح سائیکوسس میازم کی دواء ہے۔ اس کا مزاج عضلاتی اعصابی ہے۔

58۔ فاسفورس مزاج شخصیت کا تعارف

Phosphorus

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج فاسفورس ہو، تو اس کرانک مرض کی دوا بھی فاسفورس ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے، تو مزاجی دوا نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو فاسفورس مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فاسفورس دواء اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فاسفورس مزاج مریض کو فاسفورس دوا دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فاسفورس مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دوا کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

❖ سر کی چوٹ اور سر میں خون ٹھہرنا:

سر میں چوٹ لگنے سے اگر سر میں خون جم جائے تو فاسفورس اچھی دواء ہے۔ یہ خون کو جاری کر دے گی اور زخم کو بھر دے گی۔ اس صورت میں بہت مرتبہ فاسفورس کو آزمایا گیا ہے۔ فاسفورس چوٹ کی ادویہ کی لسٹ میں شامل ہے۔ وہ آرنیکا، مگنیشیا فاس، ہائی پیریکم، برائی اونیا، رسٹاکس، نیٹرم سلف، سٹافی، لیڈم پال، کیوپرم وغیرہ ہیں۔

میں نے دماغ میں چوٹ لگنے کی وجہ سے لوگوں کو فاسفورس بنتے بہت مرتبہ دیکھا ہے۔ اس لئے اگر کسی استسقاء، یا درد سر یا ٹی بی یا کھانسی یا معدہ میں آگ جیسی جلن والے میں دماغ پر چوٹ کی ہسٹری موجود ہو تو فاسفورس پر لازمی غور و فکر کرنا چاہئے۔ اگر دماغ پر چوٹ لگنے کے بعد خون دماغ میں جم جائے تو فاسفورس اس کو خارج کرکے دماغ کو بالکل ٹھیک کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

❖ فاسفورس نمونیہ بخار کی علامات:

جب بیماری کا مرکز دائیاں پھیپھڑا ہو خصوصاً دائیں پھیپھڑے کے نیچے کے حصہ میں، سخت مسلسل خشک کھانسی، پھیپھڑوں کا دق، کھانسی میں سینہ کی نیچے والی ہڈی میں پھاڑنے والا درد، وہاں پر ایسا محسوس ہو کہ کوئی چیز ڈھیلی ہوئی ہے، سینہ کے اوپر والے حصہ میں دم گھٹنے والا درد، حنجرہ میں سکڑن، پھیپھڑوں میں ورم۔ سینہ میں بلغم کی کھڑکھڑاہٹ، تنفس میں دقت، کھانسی کے بعد دمہ کا دور، زنگ کا سا بلغم، کھانسی بائیں طرف لیٹنے بولنے سے کھاتے وقت کھانے کے فوراً بعد ٹھنڈی ہوا میں جانے سے اور موسم کی تبدیلی سے بڑھتی ہے، کھانسی کو گرم مکان میں اور داہنی طرف لیٹنے سے کچھ آرام محسوس ہوتا ہے، نماز مغرب سے آدھی رات خصوصاً 10,11 بجے تکلیفات کا زیادہ ہونا، رات کے وقت کمزوری اور بھوک محسوس کرنا، بخار معدہ سے شروع ہو، تمام جسم پر گرمی کے دورے جو ہاتھوں سے شروع ہوں، ہتھیلیوں میں گرمی، شام کے وقت جاڑا، ہاتھ گھٹنے اور پاؤں بستر میں بھی برف کی مانند ٹھنڈے محسوس ہوں، پسینہ مقدار میں زیادہ اور کمزوری کرنے والا جو معمولی سے محنت سے بڑھ جائے، رات کے وقت نیند کے دوران اور صبح کے وقت بستر میں پسینہ کی زیادتی، پسینہ ٹھنڈا چپچپا، پسینہ سے لہسن یا گندھک کی بو، جگر اور خون کا فساد (انفیکشن) یرقان کے ساتھ بخار، جگر کے اندر فاسفورس کی وجہ سے چربی بڑھ

جائے اور یہ ہی چربی لبلبہ میں بھی پہنچ جائے، گردوں میں بھی چربی اپنا تسلط جما لیتی ہے، ہاضمہ کی خرابی، پاخانہ چکنا، اجنبیوں کے دیکھنے سے تکلیفات کا زیادہ ہونا، بائیں طرف لیٹنے سے تکلیفات کی زیادتی اور دائیں طرف کی، شکم اپھرا ہوا، چھونے سے پھوڑے کا سا درد، اس لئے چھونے سے نفرت، شکم میں درد، پاخانہ متعفن، خون ملا، از خود، مقعد کا کھلا معلوم ہونا، دودھ سے نفرت یا تکلیف کا زیادہ ہونا، ہو تو اکثر فاسفورس ہی دواء ہوتی ہے۔ معاونت کے لئے ہیپر سلف 30 ضرور دیں۔ اگر فاسفورس ٹھیک طرح سے کام نہ کرے تو ٹیوبر کولینم دینے کے بعد فاسفورس دیں۔

❖ ہر وہ تکلیفات جو اچانک سے آئے

یکایک اور اچانک کسی تکلیف کا آنا فاسفورس کی علامت ہے۔ جیسا کہ ڈفتھیریا، خسرہ، لال بخار، یا کسی سخت بیماری کے بعد یکایک کمزوری۔ بائیں حصہ زیادہ ماوف ہوتا ہے۔ وریدیں شریانوں سے زیادہ ماوف ہوتی ہیں۔

❖ فاسفورس مزاج لوگوں کی پہچان کیسے کی جائے؟

جب آپ دیکھیں کہ آپ کے پاس ایک ایسا مریض آیا ہے جس کے نین نقش باریک باریک ہیں، ان کے کندھے برابر ہیں، وہ دبلا پتلا ہے، خوبصورت چہرے والا اور نازک مزاج ہے، وہ بے حد تنہائی پسند ہے، وہ ذکی الفہم (کسی بھی بات یا کام کو جلد سمجھ جانے والا) ہے، سب حواس تمام بیرونی اثرات (روشنی، شور و غل، خشبو، سونگنا) سے بے حد ذکی الحس ہیں۔ وہ مذہبی ہے، اس پر شہوت بہت غالب ہے، وہ بہت محنتی ہے، وہ دوست کم ہی بناتا اور لوگوں سے کم ہی ملتا ہے، اس میں کمزوری اور تھکاوٹ بہت زیادہ ہے، حتی کہ بھوک سے بی پی لو ہونے لگتا ہے اور زیادہ کھانے سے یا بار بار کھانے سے پیٹ خراب ہوتا ہے، اسے بار بار ہیضہ بھی ہو جاتا ہے، وہ نمک بہت پسند کرتا ہے، وہ گرم چیز نہیں کھا سکتا ہے، وہ صرف اپنی پسند کی ہی چیز کھاتا ہے، وہ گوشت، دودھ اور میٹھے سے نفرت کرتا ہے، اسے چہرے پر گرمی کے دورے پڑتے ہیں، وہ غمگین ہے، وہ گرم مزاج ہے تو یقین کر لیں کہ یہ انسان فاسفورس مزاج رکھتا ہے۔

❖ دماغی علامات

ہر چیز سے لاپرواہی اور بے اعتنائی۔ اس لئے اکثر وہ مقدسہ جگہوں پر تنہا زندگی گزارتے نظر آتے ہیں۔ قطع رحمی کرنے والا، (رشتہ توڑنے والا)۔

تنہائی پسند، مجمع میں تنہا اور سر جھکا کر بیٹھنے والا۔

بے چین اور ہر وقت حرکت میں رہے، ایک لمحہ بھر بھی چپ چاپ نہ بیٹھ سکے۔ انتہائی بے چین اور بے آرام۔ خصوصا جب تنہا ہو، میں نے ایک فاسفورس کے مریض کو دیکھا کہ اسے کھانسی صرف تنہائی میں ہی شدت کے ساتھ لگتی تھی، اور لوگوں کے سامنے کم ہو جاتی تھی۔ بادل کی گرج کے وقت نروس اور خوف زدہ، خصوصا شام کے وقت۔

شہوت پرست۔ مشت زنی سے مرگی، جس میں ہوش و حواس قائم رہیں۔ بے حد ایستادگی، جو ہر قسم کی کوشش کرنے سے کم نہ ہو۔ جنون کی حد تک جماع کی خواہش۔ جماع کے خیالات اس قدر بڑھ جاتے ہیں کہ ان کا احاطہ کرنا مشکل ہوتا ہے۔ جب اثر اول میں کثرت جماع ہوگا، تو اثر ثانی میں نامردگی اور مردانہ کمزوری سے پیدا شدہ تکلیفات کو وجود ضرور ہوگا۔

باتونی (زیادہ بولنے والا)، اخری زندگی میں بولنے اور بات چیت سے نفرت بھی ہو جایا کرتی ہے۔

ذکی الفہم اور دماغی قوتیں حد سے زیادہ تیز۔ متفکر۔ مگر بعض اوقات سوچنے کی نااہلیت اور خیالات میں آہستگی تک بات چلی جاتی ہے۔ کسی خاص بات یا خیال پر طبیعت نہ لگا سکے۔ دماغ میں غیر معمولی چستی۔ سوچتے وقت درد اور تنفس میں دقت۔ ہر خوشی کے تصور سے حدت (گرمی) پیدا ہو، اور ایسا ہو جیسے گرم پانی میں بھیگا ہے۔ سب حواس تمام بیرونی اثرات (روشنی، شور و غل، خشبو، سونگنا) سے بے حد ذکی الحس ہیں۔

مذہبی رجحان۔ دوسروں کی سوچ کے تابع ہونے والا اور اس بات کا وہم کہ کسی نے مجھ پر جادو کیا ہے۔ بیرونی جذبات سے زیادہ متاثر ہونا۔

چونک پڑنے کی نمایاں کیفیت اور صفت۔ مطلب پرست۔ بے حد خوشی۔ تنہائی میں موت کا خوف۔ زندگی سے بیزاری۔ بے حد چڑچڑا پن۔ غصہ ور۔ غمگین۔ شور و غل سے نفرت کرنے والا۔ چھونے سے نفرت، حتی کہ کسی کا کپڑے کو چھو کرنا بھی برداشت نہ ہو۔ اندیشہ جات سے پر۔ تاریک خیالات سے بھرا ہوا۔ اکساہٹ سے تمام جسم پر گرمی اور جلن پیدا ہو۔ ہر خوشی کے تصور سے جسم میں حدت (گرمی کے دور) ہوں۔ معدہ کے منہ میں ڈر کا احساس۔ اندھیرے کا ڈر۔ جنات کا ڈر۔ سر میں بے حد کمزوری کا احساس۔ تمام قوائے میں اکساہٹ اور جسم میں چربی کا زیادہ ہونا۔ کسی پر یقین نہ کرنا۔ دوسروں کو ملامت کرنا۔ نازک اور خوبصورت چہرا۔

پستانوں میں جلن دار درد، زہر باد اور ناسور۔ ناسور کے منہ سے سرخ دھاریاں چاروں طرف لہروں کی طرح دوڑتی ہے۔اس سے مواد پتلا سوزش پیدا کرنے والا ہوتا ہے۔

فاسفورس اعصاب کا جزوِ اعظم ہے۔اس لئے اس دوا کا دماغی اور احساسات پر بہت زبردست اثر ہوتا ہے۔فاسفورس کے دماغی قواء حد سے تیز ہوتے ہیں اور دماغ میں بہت اکساہٹ ہوتی ہے، نیز اس میں خیالات کا تصور بہت بڑھ جاتا ہے۔اسی وجہ سے فاسفورس مزاج شخص جلد غصہ میں آجاتا ہے، اپنے آپ سے باہر ہو جاتا ہے، بعد میں اس کے نتائج بد سے تکلیف اٹھاتا ہے۔ بعض وقت وہ بہت بے چینی ہو جاتا ہے خصوصاً اندھیرے میں شام کے وقت۔ ہمیں یہ فاسفورس کی بے چینی اس وقت انسان میں دیکھنے میں ملتی ہے جب رطوبات زندگی ضائع ہو چکی ہو یا دماغی کام بہت زیادہ کیا ہو۔ یہ ہی کیفیت بڑھ کر عام فالج کی سی کیفیت پیدا کرتی ہے، اور مریض پاگل سا ہو جاتا ہے۔اسی وجہ سے ان وجوہات سے پیدا شدہ فالج اور سکتہ میں یہ دوا کام آتی ہے جب اعصاب میں اینٹھن، سن ہونے اور چیونٹیاں چلنے کا احساس موجود ہو۔لڑکھڑاہٹ، اعصابی درد اور پاؤں میں ڈگمگانے کا احساس، یہ ریڑھ کی ہڈے کے فالج پر دلالت کرتا ہے۔اس لئے فاسفورس ریڑھ کی ہڈے کے فالج کی بہترین دوا ہے۔

ہذیان۔غنودگی، جس سے آسانی سے جگایا جاسکے اور فوراً وہ سو جائے۔ نیچی آواز سے بڑبڑانا۔ایسی غنودگی جس سے آسانی سے جگایا جائے فوراً پھر غنودگی چھا جائے، بڑبڑائے پھر بھول جائے، بے وقوفانہ حرکات کرتا ہے۔مریض میں غیر قدرتی خوشی کی نمود ہوتی ہے۔ عجیب بے ڈھنگے خیالات کا اجتماع۔مریض خیال کرے کہ اس کی ہڈیاں ٹوٹ چکی ہیں اور وہ اسے جوڑ نہیں سکتا۔اس امر کا وہم کہ جسم کے کئی ٹکڑے ہیں، اور وہ ان کو ٹھیک طور پر نہیں لگا سکتا ہے۔اس امر کا خوف کہ کوئی چیز مکان کے کونے سے رینگ کر آرہی ہے۔کوئی ڈراؤنی چیز کمرے کے کونے سے اس کی طرف گھوم رہی ہے۔چیزوں پر جھپٹے۔ہذیان آہستہ آہستہ سے نشوونما پاتا ہے۔

ہسٹیریائی مریضہ کی طرح یک بعد دیگرے ہنسنا اور رونا۔

بے حد سستی، بات چیت کو پسند نہ کرے، سوال کا جواب نہ دے یا آہستہ سے دے۔دماغ تھکا ہوا معلوم ہو۔شروع میں دماغ میں غیر معمولی چستی اور بعد میں دماغی اور جسمانی محنت سے بے حد بددلی۔فم معدہ میں ڈکار کا اور سر میں کمزوری کا احساس۔

- **خواہش و نفرت:**

بے حد بھوک اور بار بار کھانے والا، اگر نہ کھائے تو کمزوری ہوتی ہے یا غش کھا کر گر جاتا ہے۔ کھانے کے فوراً بعد بھوک۔آدھی رات کے وقت بھوک۔کلیجہ بیٹھنے کا احساس تمام شکم بھر میں، سر میں، سینہ میں اور معدہ میں محسوس ہوتا ہے۔ کبھی بھوک ندارد۔

ٹھنڈے پانی کی شدید پیاس، مگر جب پانی معدہ میں گرم ہو جائے تو قے ہو جائے، اصل میں ہوتا یہ ہے کہ جب پانی اندر جاتا ہے تو معدے میں سکیڑ آجاتی ہے، اور اس سے قے ہو جاتی ہے۔

چٹپٹی اور تیزابی اشیا کھانے کی خواہش۔ہر چیز ٹھنڈی کھانے کی خواہش، خصوصاً ٹھنڈے طاقتور مشروبات پینے کی خواہش۔ٹھنڈے گوشت کی خواہش، جب وہ گرم ہو جات ہے تو قے ہو جاتی ہے۔ گرم دودھ نہ پی سکے مگر ٹھنڈا دودھ پی لے، اس لئے کہ اس کے جسم میں جلن بہت ہوتی ہے۔

زیادہ نمک کھانے کی عادت (نیٹرم میور، بریٹا کارب)، یہ بھی علامت اس دواء کی کلیدی علامات میں شامل ہے، ایک کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوا تھا۔

دودھ، گوشت اور مٹھائیوں سے نفرت، ایک کیس اس علامت پر گرپ بنا کر حل کیا تھا۔

جب کھانا پسند کا ہو تو بھوک لگتی ہے، اور اگر وہ پسند کا نہ ہو تو بھوک نہیں لگتی۔ یہ بہت عجیب علامت ہے۔

ملائی کی برف سے شکم کے درد کو آرام ہوتا ہے۔میں نے فاسفورس میں دہی کھانے کی عادت بھی دیکھی ہے۔

گرم پانی میں ہاتھ ڈالنے سے متلی۔پانی میں ہاتھ ڈالنے سے چھینکیں اور نزلہ، نیز غذا منہ کو چڑھ چڑھ آتی ہے۔ بحالت حمل پانی دیکھنے سے قے۔

کھانے کے بعد ایسا بھاری پن جیسے پتھر رکھے ہیں۔

صبح ۱۱ بجے معدہ میں کمزوری اور بھوک کا احساس۔

❖ علامات عامہ

بائیں جانب،اکثر تکلیفات بائیں جانب۔۔

گرم مزاج۔ گرمی سے دانتوں کی جلد،پیٹھ کا درد اور جلد کی خارش بڑھتی ہے۔ گرم غذا اور گرم پانی سے تکلیف بڑھتی ہے۔مگر گرم پانی ریاح درد شکم میں مفید ہوتا ہے۔ گرم پانی سے یا گرم پانی میں ہاتھ ڈالنے سے درد دانت بڑھتا ہے۔ گرم کپڑا لپیٹنے سے سر کے اعصابی درد کو آرام ہوتا ہے۔

موسم کی تبدیلی سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔

کھلی ہوا سے پیشانی کا درد، نصف سر کا درد، اور ناک کی بندش کم ہوتی ہے۔مگر چکر، درد دانت اور کھانسی بڑھتی ہے نیز زکام ہو جاتا ہے۔

پانی میں، کپڑا دھونے سے، مرطوب موسم سے، آندھی سے اور بادل کی گرج سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔

روشنی سے، شور وغل سے، اور گانے سے تکلیفات بڑھتی ہے۔مگر اندھیرے اور تنہائی میں کم ہوتی ہیں۔

کام پسند: آرام سے بازوؤں اور کندھوں میں درد پیدا ہوتا ہے یا بڑھتا ہے۔لیٹ جانے سے آنکھوں کے درد شدید ہو جاتے ہیں۔لیٹ جانے سے درد شکم اور جبڑوں کا درد بڑھتا ہے، مگر گدی کی گرمی، اور شکم کے ریاح کو آرام ہوتا ہے۔بیٹھنے سے، حرکت سے، محنت سے، چلنے سے خصوصا تیز چلنے سے، اور دماغ و جسمانی محنت سے تکلیف بڑھتی ہے۔اعضاء کے تھک جانے سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ بازو اٹھانے سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔

کھانسنے اور بولنے سے کھانسی پیدا ہوتی ہے یا بڑھتی ہے۔ بولنے سے حجنرہ کا درد بڑھتا ہے۔ کھانسنے سے درد سر ہوتا ہے۔

چت لیٹنے سے اسہال اور دمہ بڑھتا ہے۔مگر نمونیہ اور بازو کے درد کو آرام محسوس ہوتا ہے۔

بائیں کروٹ لیٹنے سے تکلیف بڑھتی اور دائیں طرف لیٹنے سے کم ہوتی ہے۔

نیند سے پہلے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ مگر نیند کے بعد کم ہوتی ہیں۔

صبح کے وقت، شام کے وقت، اور آدھی رات سے قبل تکلیفات بڑھتی ہیں۔

پاخانہ اور پیشاب کے بعد کمزوری ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے مریض کو لیٹ جانا پڑھتا ہے۔

علامات چھونے سے بڑھتی ہیں۔رات کو پوشاک کو بھی ہاتھ نہ لگایا جائے۔

علامات دبانے سے بڑھتی ہیں۔ مگر سینے کا درد دبانے سے کم ہوتا ہے۔

مالش سے آرام ہوتا ہے۔

❖ جسمانی ساخت

عموماً دبلے پتلے جسم، اونچے قد اور برابر کندھوں والے انسان فاسفورس مزاج ہوا کرتے ہیں۔اکثر باریک باریک چھوٹے چھوٹے نین نقش والے اور چھوٹے ہونٹوں والے ہوتے ہیں۔اکثر لمبے قد والے، اور چھوٹے سینے والے ہوتے ہیں، بعض اوقات چھوٹے قد والے بھی ہوتے ہیں۔آپ ایک بات ان کے نین نقش کو یاد کر لیں ہر بات تشخیص میں کام آئیں گے۔یہ اس دواء کی کلیدی علامات سے ہے۔

میں نے اکثر فاسفورس مزاج لوگوں کو ان کے باریک نین نقش اور برابر یا ابھر ہوئے کندھوں سے پہچانا ہے۔ عموماً لوگوں کے کندھے کچھ جھکے ہوتے ہیں مگر میڈورینم کے بالکل جھکے اور فاسفورس کے بالکل برابر ہوتے ہیں۔

یہ خوبصورت چہرے والے، سرخ رنگ والے اور ذکی الفہم (باتوں کو جلد سمجھ جانے والے) ہوتے ہیں۔ بال نازک ہوتے ہیں۔

کم سن لوگ جو جلدی سے بڑھ رہے ہیں۔ اعصابی کمزوری کی وجہ سے دوسروں کو اپنی طرف توجہ کروائیں۔

❖ جسمانی علامات

قبض، مگر کبھی کبھی ہوتی ہے۔حالت شدت میں دست بھی ہوتے ہیں۔ قبض سخت قسم کی اور دست بھی سخت قسم کے ہوتے ہیں۔

آگ جیسی جلن: جسم کے مختلف حصوں میں خصوصا سینہ اور پیٹ میں آگ جیسی جلن جس کو ٹھنڈی چیزوں اور مشروبات سے آرام ہوا۔ جلن دار درد، کندھوں کے درمیان جلن، ریڑھ کے ساتھ چھوٹی چھوٹی جگھوں میں جلن،پیٹھ میں شدید گرمی جو اوپر کی طرف دوڑے۔ جسم میں گرمائش کی وجہ سے جماع اور مشت زنی کی اکساہٹ۔ شدید گیس۔ دماغی محنت، تھکاوٹ، مشت زنی اور کثرت جماع سے سینہ کے نیچے، معدہ اور تمام شکم میں پیدا شدہ آگ جیسی جلن۔ جلن چھونے اور پہلو بدلنے سے بڑھتی ہے۔پیشاب کرتے وقت جلن۔ گرمی کے دورے اور تمتماہٹ جو ہاتھوں سے شروع ہو کر چہرے پر جائیں۔آگ جیسی جلن اس دواء کی کلیدی علامت ہے۔ 4 کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوئے ہیں۔ بارش میں بھیگنے یا کسی سیال انتہائی ٹھنڈی چیز پینے کے بعد پیدا شدہ سینہ میں آگ جیسی جلن۔ چہرہ، ہاتھ اور پاؤں میں جلن کے دورے (پلساٹیلا)۔ مقعد میں آگ جیسی جلن۔ فاسفورس کی جلن باقی تمام ادویہ سے زیادہ ہوتی ہے۔ جس کو صرف مریض ہی محسوس کر سکتا ہے۔ یہ بیرونی سطح جسم سے جسم کی عمیق حصوں تک محسوس ہوتی ہے۔ بعض وقت یہ محسوس ہوتا ہے کہ آگ کا شعلہ اس کے جسم سے گزر رہا ہے۔ مگر لازمی نہیں کہ یہ جلن فاسفورس کے ہر مریض میں موجود ہو۔کچھ ایسے بھی فاسفورس دیکھے ہیں جن میں یہ جلن نہیں تھی۔

فاسفورس ہمیشہ کمزور جسم والی ہوتے ہیں، دماغی اور جسمانی محنت سے بے حد بد دلی، مگر شروع زندگی میں انتہائی محنتی ہوتے ہیں۔ بے حد سستی۔ جواب بہت آہستہ سے دے یا بالکل ہی نہ دے۔ جسم اور دماغ کا جلد تھک جانا۔ اگر فاسفورس ایک وقت کا کھانا نہ کھائے یا کھانا لیٹ ہو جائے تو اسے بہت کمزوری ہو جاتی ہے، میں نے بہت سے فاسفورس میں عجیب علامت دیکھی ہے۔ جسم کا کمزور رد عمل۔

ٹانگوں اور پاؤں میں تھکاوٹ، اور بھاری پن۔ جسم کی بائیں جانب مختلف جگھوں پر بھاری پن کا رجحان۔ سر کی چوٹی میں بھاری پن کا احساس۔

اجنبیوں کے دیکھنے سے کھانسی کا زیادہ ہونا۔ کھانسی کا بائیں جانب لیٹنے، بولنے اور کھانے سے زیادہ ہونا۔ کھانسی بولنے سے بڑھتی ہے۔ جب کھانسی شروع ہوتی ہے تو ایک ایک ماہ رہتی ہے، خصوصا موسم سرماں میں ہوتی ہے۔ یہ علامت تقریباہر فاسفورس میں موجود ہوتی ہے۔ یہ بھی اس دوا کی کلیدی علامات میں شامل ہوتی ہے۔

ٹی بی کا رجحان (ٹیوبر کولینم، ڈروسیرا، آرسینکم ایلم کی طرح)۔ اسی وجہ سے اس میں بے حد کمزوری اور تھکاوٹ ہے۔ اسی وجہ سے اسے بار بار دہرانا نہیں چاہئے، اور جلد بھی دہرانا نہیں چاہئے۔

سیلان خون: فاسفورس کے جسم میں خون کو منجمد رہنے کی طاقت ہی نہیں رہتی۔ اس سے جسم کے مختلف اعضا سے سیلان خون ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ وہ چھوٹے چھوٹے زخموں سے، پھیپھڑوں سے، ناک سے، آنتوں سے، پاخانہ سے سیلان ہوتا ہے۔

زبان میں خشکی اور ٹھنڈے پانی کی بے حد پیاس۔ مگر پانی جیسے ہیں گرم ہوتا ہے تو معدہ میں کھنچاؤ کا احساس شروع ہوتا ہے اور قے ہو جاتی ہے۔

دماغ اور ریڑھ کی ہڈیوں کا درد۔ بہتر مرتبہ فاسفورس سے ریڑھ کی ہڈیوں کے زخم ٹھیک ہوئے ہیں۔

درد سر، اور غم سے پیدا شدہ تکلیفات بھی فاسفورس میں موجود ہیں۔ غم کے بعد چاند میں حدت، گدی میں درد، دماغ میں ٹھنڈک، دماغ کے پردوں میں ورم، وہ ریڑھ کی ہڈیوں سے شروع ہوتا معلوم ہوتا ہے۔

فاسفورس میں بہت سے اعصابی درد ملتے ہیں۔ یہ دماغی محنت، تفکرات، گانے سے، شور و غل سے، تیز خوشبو سے اور کپڑا دھونے سے بڑھتے ہیں۔ چہرے اور آنکھوں کا سرخ ہونا، سر گرم ہوتا ہے۔ اچانک گولی لگنے کے سے درد چاند سے شروع ہوتے ہیں۔ درد سر صبح غسل کے بعد شروع ہو۔ ایسے درد سر کے ساتھ چاند کی بائیں جانب گولی لگنے کے سے درد ہوتے ہیں۔ سر کو گرم کپڑے سے لپیٹنے سے آرام آتا ہے۔

دق۔ کینسر۔ ناسور۔ پاگلوں کا فالج۔ رعشہ۔ سکتہ۔ جس میں مریض کا منہ بائیں جانب کھنچ جائے اور مریض سر کو پکڑے۔ بائی کے درد، استسقاء، نمونیہ اور دائیں جانب کا فالج۔ بائی کی تکلیفات اندھی، بادل کی گرج اور اور پانی میں بڑھتی ہیں۔ پاگل پن۔ استسقاء خصوصا ٹانگوں کا۔ دماغ میں پانی اترنا۔ نوبتی درد سر۔ غشی۔ سکتہ۔ شدید تشنج۔ اکڑن۔ سکڑن۔ غذا کی نالی، معدہ اور سینہ میں شدید پھاڑنے والا درد۔ لبلبہ کی تکلیف سے شوگر۔ معدہ ذکی الحس۔ شدید اور اونچی آواز کی سیاہ رطوبات والی قے۔ ریگن۔ قے۔ چھونے سے درد ہونا۔ بائیں خصیۃ الرحم میں درد۔ رات کے وقت پسینہ کی زیادتی۔ تمام جسم مردوں کا سا ٹھنڈا اور پیلا۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے۔ نبض چھوٹی، مدھم، سخت اور ضربات چھوڑنے والی۔ دل کی شریانوں کا بند ہونا (نائیٹرک ایسڈ، آرسینک، فاسفورس)۔ ہائی بی پی۔ غم سے درد سر۔ ہسٹیریا کا رجحان۔ سر کی بائیں جانب کا مائیگرین۔ سیاہی مائل زرد پیشاب جس میں لہسن کی سی سخت بدبو ہوں۔ پاخانہ کی بے سود حاجت کے لئے زور لگانا۔ ہڈیوں میں سوراخ کرنے والا جلن دار درد۔ تمباکو، شراب اور بیر کی بو سے متلی۔ سوزاک سے پیدا شدہ ہائیڈروسیل۔ رحم کا کینسر۔ پستانوں کا کینسر۔ گردن میں اکڑن۔ بائیں کندھے میں چیرنے والا درد، جس کی زیادتی رات کے وقت ہو۔ انگلیوں کے اعصاب کا فالج۔ ٹانگوں میں کمزوری اور بے آرامی، بھاری پن کے ساتھ، جس کی زیادتی زینہ چڑھنے سے ہو۔ بے حد لاغری۔ صرف دائیں طرف ہی لیٹا جا سکے۔ مسلسل غنودگی۔

خواب: پریشان کن، شہوانی، آگ کے، جانوروں کے کاٹنے کے، اور ان کاموں کے جو مریض نے ختم نہیں کئے۔ گرمی یا بھوک کی وجہ سے بار بار جاگے۔ بار بار پیشاب کرنا۔ دوران حیض بواسیر۔ انسانی آوازوں سے بہرہ پن۔ بال کٹوانے سے درد سر۔

حیض مقدار میں زیادہ اور زیادہ وقت تک رہنے والا۔ کبھی حیض کی بجائے حیض کے دنوں میں دوسرے مخارج سے سیلان خون ہوتا ہے۔ جیسا کہ نکسیر، خون کی قے اور خون ملا پیشاب وغیرہ۔

❖ استعمال:

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

اس دوا کو بہت احتیاط سے استعمال کریں۔ چھوٹی پوٹینسی کو بار بار نہ دہرائیں۔ نیز کسی بھی پوٹینسی کو جلد ریپیٹ نہ کریں۔ زیادہ بڑی طاقت نہ دیں۔ بہتر 200 اور 1M پوٹینسی ہے۔ دونون میں 1M زیادہ بہتر ہے۔ تپ دق اور نمونیہ میں چھوٹی طاقتوں میں اس کا استعمال خطر ناک ہے، مریض مر بھی سکتا ہے۔

اس کا اثر نکس، کافیا اور ٹربنتھینا سے زائل ہوتا ہے۔

فاسفورس ان ادویہ کے اثر کو زائل کرتی ہے: ٹربنتھنا، آئیوڈیم، رسٹاکس، نیٹرم میور، پٹرولیم، اور کیمفر۔

معاون ادویہ: آرسینک، کاربوویج، سیپیا، پلسا ٹیلا، ایلم، اپیکاک،۔

متضاد: کاسٹیکم اور فاسفورس۔ دونوں کو ایک دوسرے کے ماقبل اور مابعد استعمال نہ کریں۔

ڈروسیرا مزاج شخصیت کا تعارف

Drosera rotundifolia

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج ڈروسیرا ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی ڈروسیرا ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ڈروسیرا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق ڈروسیرا اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ ڈروسیرا مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں

صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اوراس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ڈروسیرا مریض کو گرم تر غذااور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

بے حد نافرمان بچہ۔دنیا میں جتنے بھی آٹزم مرض میں مبتلاء بچے ہیں ان کی دواء ڈروسیرا ہی ہے۔یہ بات بھی خوب یاد رکھنا کہ آٹزم مرض کی جتنی بھی علامات ہیں وہ سب ڈروسیرا کی علامات ہیں۔

ہر وقت حرکت میں رہنا، ڈروسیرا بچہ کلینک میں کبھی بھی آرم سے نہیں بیٹھنا، وہ جگہ بدلتا رہتا ہے۔چیزیں بکھرتا رہتا ہے، بہت تنگ کرتا ہے، کہنا نہیں مانتا۔

رات 2 بجے شدید دورے والی کھانسی جس میں سانس لینے میں انتہائی دقت ہو اور جتنی دیر تک بلغم نہ نکلے اتنی دیر تک کھانسی کم نہ ہو، یہ اس دواء کی کلیدی اور یقینی علامت ہے، بہت سے کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوئے ہیں۔اس علامت سے رہنمائی حاصل کرکے 3 کیس حل ہوئے ہیں، یہ اس دواء کی کلیدی علامت ہے۔

دوسروں پر اعتماد نہ کرنے والا۔بے حد چڑاچڑا۔ذرا سی بات سے مزاج بگڑ جائے۔

پڑھنے سے نفرت۔بے آرامی۔پست ہمت۔مستقبل کا تاریک پہلو دیکھنا۔جب بچے کی طرف سے بے توجہ کا اظہار کیا جائے تو بچے غصہ سے روئے اور تشنجی جھٹکے لگیں۔

ٹی بی کا رجحان اور والدین میں ہسٹری کا وجود۔ہڈیوں کا گلنا اور بڑھنا۔گنٹھ مالا۔غدود۔ناسور۔پیٹ میں درد۔ہڈیوں میں درد۔سینہ میں کثیر بلغم۔نہانے اور سردی لگنے سے پیدا شدہ ٹائیفائیڈ کی ہسٹری کا وجود اور انتہائی اندرونی سردی کا احساس۔سردی سے تکلیفات کا بڑھنا اور شروع ہونا۔

ٹانسلز کا شدید رجحان۔لوگ بچپن میں عموماً اپریشن سے ڈروسیرا اور بریٹا کارب بچوں کے غدود نکلوادیتے ہیں۔

نصیحت: انسان کا بہترین سرمایہ، انسانیت کی خدمت ہے۔جمعرات، 30 اپریل، 2020۔

یہ دواء 30 پوٹینسی میں نہیں دینی۔

بلکہ ہر 15 دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 14 ڈوزیں دیں۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ہر دو ماہ کے بعد ایک ڈوز دیں۔زیادہ اوپر والی طاقتیں دینے کی ضرورت نہیں۔اس لئے کہ ڈروسیرا کمزور ہوتے ہیں۔کیس 200 پوٹینسی پر شروع کریں اور 1M پر کلوز کردیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرادیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

فاسفورک ایسڈ مزاج شخصیت کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج فاسفورک ایسڈ ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی فاسفورک ایسڈ ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو فاسفورک ایسڈ مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فاسفورک ایسڈ وراس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فاسفورک ایسڈ مزاج مریض کو فاسفورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فاسفورک ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

بات کو مشکل سے سمجھنے والا، اور سوال کو دہرانے والا۔ میں نے دو فاسفورک ایسڈ مزاج مرد دیکھے ہیں دونوں کی شکل ایک جیسی تھی اور دونوں میں یہ علامات موجود تھے۔ اس طرح کہ آپ نے تم نے ہر روز صبح ایک سیب کھانا کرنا ہے۔ وہ سن کر کہے گا "کیا کہا" اچھا، اچھا، ہر روز صبح <u>سیب کھانا کرنا ہے، اچھا۔ بات کو مشکل سے سمجھنے والا، اور سوال کو دہرانے والا، اس طرح کہ جب آپ اس سے کوئی بھی بات پوچھیں تو سننے کے باوجود بھی آگے سے اکثر یہ ہی کہے گا کہ : کیا کہا؟۔ اس علامت کو آپ اس طرح بھی بیان کر سکتے ہیں کہ سوال سمجھنے کی نااہلیت۔</u>

<u>ناک کھجلانے اور اس کو بار بار صاف کرنے کی بری عادت یا بار بار قمیض کے پلو سے ناک صاف کرنے کی عادت۔</u>

<u>انتہائی لاپرواہ۔ جب بھی غمگین ہو سو جائے بلکہ ہر وقت سویا ہی رہے۔ مسلسل چپ چاپ سوئے رہنے کی عادت۔ بہت زیادہ سونے کی عادت (سیلینیم کی طرح)۔ میں نے اس علامت کی مدد سے پہلے فاسفورک ایسڈ مزاج شخص کو پہچانا تھا۔</u>

<u>اپنی علامات کو بیان کرنے میں دقت (پلساٹیلا، نیٹرم میور)۔</u>

اندرون جسم دبا ہوا پرانا غم۔

بری خبر، مایوس محبت، دماغی صدمہ، مشت زنی، اور علالت یا دوطن سے پیدا شدہ تکلیفات کی ہسٹری یا پاگل پن کا موجود ہونا۔

مشت زنی کی عادت اور بہت قسم کی مردانہ امراض کا موجود ہونا (چائنا، سیلینیم، سٹافی)۔ احتلام اور جماع کے بعد شدید کمزوری اور نیند آنا۔ مردانہ کمزوری کی وجہ سے رعشہ۔ دماغی تھکاوٹ، بے حد غم، کثرت جماع، اغلام بازی، اور مشت زنی سے قبل از وقت بالوں کا سفید ہونا اور گرنا۔ <u>مثانہ کی کمزوری اور رات کو بستر پر پیشاب کرنا۔</u> اسی وجہ یہ تین ادویہ چائنا، سیلینیم اور فاسفورک ایسڈ ہومیوپیتھک میں بہت سی مردانہ امراض میں بغیر علامات کی مماثلت کے ہی استعمال ہوتی ہے اور فائدہ دیتی ہیں۔

دماغی کاموں سے نفرت بلکہ کام سے ہی نفرت، ہر کام کو ٹال مٹول کرنے اور دیر سے کرنے کی عادت۔

گانے سے تکلیفات کا بڑھنا۔ رونے کی رغبت۔ خاموش طبع۔ تنہائی پسند۔ انتہائی غیر ذمہ دار۔ بہت آرام پسند۔ بے حد تھکا ہوا۔

مذہبی۔ سوچنے سے چکر اور خیالات کو یکسو نہ کرسکے۔ بے وقوف اور کند ذھن۔ حلیم الطبع۔ نیم پاگل۔ حافظہ کی بے حد کمزوری۔ کسی وقت ہر قسم کے کام اور کاروبار کرنے سے بہت زیادہ بے رخی اور عدم توجہ۔ چھونے سے نفرت۔ جماع کرنے کی زبردست خواہش۔

بے حد بھوک جس کے لئے رات کو بار بار کھانا پڑے۔ بلکہ ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتے یا پیتے رہنے کی عادت۔ سینہ بیٹھنے کا شدید احساس۔ دودھ اور تیزابی اشیاء کی خواہش، خصوصا چائے۔

سرد مزاج اور ہوا کے جھونکے سے انتہائی ذکی الحس۔ کھانے کے بعد معدہ میں بوجھ اور نیند کا غلبہ۔

قبض، نامکمل حاجت کے ساتھ۔ انتہائی شدید درد سر جس کی وجہ سے مریض کو لیٹ جانا پڑے۔ دماغی اور جسمانی کمزوری۔ قد کا زیادہ بڑھنا۔ کمزوری جو نیند سے کم ہو جائے۔ جسم کی مختلف جگہوں پر دباؤ کا احساس۔ سینہ میں جلن۔ سینہ بیٹھنے کا احساس۔۔ معدہ میں بہت ہی زیادہ ریاح کا اجتماع جو بار بار منہ سے خارج ہوں۔ بہت زیادہ گیس بننا اور وہ بار بار منہ سے نکالنا۔ شدید بار بار ڈکار۔ ٹائیفائیڈ کی ہسٹری۔ ٹی بی اور شوگر کا رجحان، حتی کہ اگر مشت زنی کی وجہ سے شوگر یا رعشہ ہو جائے تو فاسفورک ایسڈ دی جاتی ہے۔ شہوانی خواب۔ وجع المفاصل۔

زیادہ تر تکلیفات جسم کی بائیں جانب۔ بار بار کھانا اور بہت زیادہ کھانا۔

فاسفورک ایسڈ مزاج کا ابھی تک صرف دو ہی انسان دیکھا ہے۔ فاسفورک ایسڈ مزاج لوگوں کی شکل ایک دوسرے سے ملتی جلتی ہے۔ اس لئے جب پہلا فاسفورک ایسڈ آئے تو اس کی شکل یاد کر لینا۔ بعد میں آسانی ہو گی۔

اس دواء کی نیٹرم میور کے ساتھ بہت زیادہ مناسبت ہے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

سٹینم مزاج شخصیت کا تعارف

Stannum metallicum

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج سٹینم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی سٹینم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو سٹینم مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق سٹینم اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ سٹینم مزاج مریض کو سٹینم دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ سٹینم مریض

کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحققات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

لمبوتری شکل، یہ وہ علامت میں جس کی مدد سے مجھے پہلے سیٹم مزاج شخص کے بارے معلوم ہوا تھا کہ اس کا مزاج سٹینم ہے، اس کی شکل عام لوگوں سے بہت زیادہ لمبائی میں تھی، پھر مٹیریا میڈیکا سے بقیہ علامات کی تصدیق کرنے کے بعد یقین ہو گیا کہ وہ واقعی سٹینم مزاج ہی انسان ہے۔

مکمل سوال کو سنے بغیر جلد جلد سوال کا جواب دے۔

خوشبو سے درد سر اور حساس، 2 کیس اس علامت کی مدد سے حل ہوئی ہیں۔

ہوائی قلعے بنانے والا۔

انتہائی بے صبر، حتیٰ کہ ہر سوال کا جواب بے صبری سے دے۔ انسانوں سے خوف اور نفرت کرنے والا۔ انتہائی باتونی، تیز تیز باتیں کرنے والے۔ پست حوصلہ۔ ناامید۔ دھوکہ باز۔ بے حد بے چینی۔ غمگین۔ رونے کی رغبت۔ بے حد چڑچڑا۔ خیالات ایک بار آجائیں تو ان سے چھٹکارا مشکل ہو۔ بھوک کی زیادتی۔

دائیں جانب۔ کام پسند۔ حرکت سے تکلیفات کا کم ہونا۔

چہرہ بیماروں جیسا اور پیلا۔ جسم دبلا پتلا۔

ٹی بی کا رجحان۔ درد شکم کے دورے (اپیس)۔ مغرب کے بعد کھانسی کے دورے اور سر میں بھاری پن۔ تھکا دینے والی کھانسی۔ حلق کی دائیں جانب زخم کا احساس۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

6. سائیکوسس میازم کے وہ لوگ جن میں غم کی وجہ سے پیاس کی کمی، گردوں کی امراض اور جلدی تکلیفات کا رجحان ہے:

کاسٹیکم مزاج شخصیت کا تعارف

Causticum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج کاسٹیکم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی کاسٹیکم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کاسٹیکم مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق کاسٹیکم اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ کاسٹیکم مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ کاسٹیکم مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

معاشرے کے ظلموں اور ناانصافیوں سے ستایا ہوا اس علامت سے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔ کاسٹیکم مزاج لوگوں کی معاشرے کے ظلم بہت زیادہ تکلیف دیتے ہیں۔ مگر ان پر ایک وقت آتا ہے کہ معاشرے سے بالکل بے فکر ہو کر زندگی گزارنے لگتے ہیں۔ اس حالت میں ان کو پہچاننا مشکل ہوتا ہے۔ یہ وہ علامت جس کے بارے میں میں نے جتنے بھی کاسٹیکم مزاج لوگوں سے پوچھا تو انہیں نے ہاں میں بڑی حسرت کے ساتھ جواب دیا۔ کاش کہ وہ معاشرے کے لئے کچھ کر بھی سکتے۔

یہی علامت ایک دوسری صورت میں بھی موجود ہوتی ہے: "بے حد ہمدردی چاہنا اور ہمدردی دینا، ہمدردانہ لہجے میں ہمیشہ بات کرنا، ہمدردی ملنے سے تمام تکلیفات میں کمی۔"

گہرا مفکر اور ذہین۔ ذکی الفہم۔ بہترین موٹیویشنل سپیکر۔ جیسا کہ sandeep maheshwari motivational speech ۔ تقریباً ہر شخص کو کاسٹیکم مزاج لوگ پسند آتے ہیں۔ خوش مزاج اور مددگار بہت ہوتے ہیں۔ یہ تخلیقی ذہن کے مالک ہوتے ہیں اور معاشرے میں اچھا مقام حاصل کرتے ہیں۔

انتہائی حساس (تمام ادویہ کے اثر کو جلد اور زیادہ قبول کرنے والا)۔ بے حد دوستانہ مزاج۔ انتہائی اظہاری اور باتونی، وہ دل میں کوئی بھی بات چھپا کر نہیں رکھتے بلکہ ظاہر کرتے ہیں شیئر کرتے ہیں۔ بدقسمتی کا ڈر۔

دن 3 بجے غمگینی اور زندگی سے بےزاری۔ اس تین بجے کی علامت سے تین کیس حل ہوئے ہیں مگر یہ علامت ہر کاسٹیکم میں موجود نہیں ہوتی ہے۔

چڑچڑا۔ ناامید۔ کسی پر بھروسہ نہ ہونا۔ ہر قسم کی غمگین اور بری خبر سننے سے اس لئے انکار کرنا کہ اس سے اس پر غم کے بادل چھا جاتے ہیں، اور معمولی سے بات رلا دے اور غم میں مبتلا کر دے۔ دماغی محنت سے نفرت۔ بے توجہی۔ معدہ میں چونا جلنے کا احساس۔ دانتوں کا کبھی بڑا محسوس ہونا۔

پیاس ندارد۔ گوشت، دودھ، مٹھائیوں، تمام بیکری کی اشیاء سے نفرت۔ پائے کھانے سے پاخانہ کا بند ہو جانا۔ قہوے سے ہر تکلیف کا زیادہ ہونا۔

دائیں جانب۔ سرد مزاج۔ کام پسند۔ رات 6 سے 10 بجے بخار کا احساس۔ سردی اور موسم کی تبدیلی سے تکلیفات کا بڑھنا۔ مرطوب موسم میں تکلیفات کا کم ہونا۔

تمام تر رطوبات کے جاری ہو جانے سے تکلیفات میں کمی۔ نزلہ لگنے، پسینہ آنے، جماع کرنے اور مشت زنی کے بعد تکلیفات کا کم ہونا۔

متضاد علامات کا وجود (کچھ عرصہ کے لئے کمزوری اور کچھ دنوں کے لئے بہت ایکٹو ہونا، کبھی خوش مزاجی اور کبھی بد مزاج، جمائیوں کے بعد بے خوابی، خشکی کے بعد نمی، منہ میں خشکی کے بعد تھوک، پہلے تر زکام پھر خشک زکام)۔ جیسا کہ اگنیشیا امارہ، تھوجا، کونیم اور پلساٹیلا میں ہوتی ہیں۔

تکلیفات میں نوبت (دن 3 بجے، رات 6 بجے، دو تین ہفتے بعد تکلیف کا آنا، نئے چاند پر تکلیف کا آنا وغیرہ)۔

تکلیفات کا سوچنے سے بڑھنا (میڈورنیم، ارجنٹم)۔ اندھیرے اور پاخانہ کے بعد تکلیفات کا بڑھنا۔

سخت چہرہ۔ چہرے پر آئل۔ خوبصورت۔ فکر میں ڈوبا۔ بچپنہ پن۔ زبان پر دانے اور سرخی۔

قبض۔ مبرز میں فالجی کمزوری سے شدید ترین قبض، جس سے دو دو دن پاخانہ نہ آئے۔ مختلف طرح کے پاخانے۔ پاخانہ پہلے سخت پھر نرم۔ بکری کی میگنیوں کی طرح کا پاخانہ۔ کیلے کی طرح سمود پاخانہ۔ بے سود حاجت کے ساتھ پاخانہ۔ کھٹا پسینہ۔ کھوپڑی پر خارش۔

تمام جسم پر سورائیسز۔ ایسی جلدی امراض جن پر گھرنڈ بنیں، آئل نکلے، رات کو بہت زیادہ خارش ہو۔ جسم کے ہر حصہ اور جگہ پر جلن۔ یہ اس دواء کی کلیدی علامت ہے۔ اس علامت پر دوسری مشہور دواء سورائنم ہے۔

دیرینہ غم سے پیدا شدہ عضلات ارادی اور غیر ارادی میں فالجی کمزوری، جو عموماً دن 3 بجے شروع ہو۔ بے شمار اعضاء کے فالج۔ دائیں جانب کا فالج۔ بولنا چلنا دیر سے سیکھنا۔ انتہائی کمزور ردعمل۔ رات کے وقت ٹانگوں میں بے چینی اور بے آرامی۔ رعشہ۔ جلد خشک اور گرم۔ سوداء کا تعفن۔ بواسیر۔ پیشاب کو زیادہ دیر روک کر رکھنے سے پیدا شدہ مثانہ کا درد اور کمزوری سے پاخانہ آنا۔ جسم میں رطوبات کی کمی۔ پیشاب کا از خود نکلنا۔ جسم کی مختلف جگہوں پر مہاسے بننا۔

غصہ سے اپنے آپ کو مارنا۔ سورائسز کا رجحان، اس علامت کی مدد سے 3 کیس حل ہوئے ہیں۔

بہترین پوٹینسی 200 ہے۔ ایک ڈوز دیں۔ کم از کم 14 دن کا انتظار کریں۔ یہ انتظار 8,10 ہفتوں تک بھی جا سکتا ہے۔ دواء کو جلد دہرانا نہیں چاہئے۔ اس قسم کے مریضوں کو وقتاً فوقتاً تسلی و دلاسہ دیتے رہنا چاہئے۔ معاونہ کے طور پر ساتھ لائکوپوڈیم کا استعمال بہت ہی مفید رہتا ہے۔ میں ہمیشہ کاسٹیکم کے ساتھ لائکوپوڈیم کو معاونت کے طور پر استعمال کرواتا ہوں۔ آپ اس طرح بھی کر سکتے ہیں کہ 200 ڈوز دے کر 7 دن لائکوپوڈیم 200 دیں پھر 7 دن بعد کاسٹیکم 200 دیں۔ اس طرح دونوں کی 14,14 ڈوزیں مکمل کر دیں۔

اس سے بھی زیادہ بہتر ہے کہ پہلے دونوں ادویہ کی 30 پوٹینیسی کی 5,5 ڈوزیں ادل بدل کر دی جائیں پھر 200 پوٹینسی پر آیا جائے۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر دو ماہ بعد ایک ڈوز دیں۔

اس دواء کی زیادہ اونچی طاقت کی طرف نہیں جانا چاہئے۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائریکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

زنکم میٹ مزاج شخصیت کا تعارف

Zincum metallicum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں،اگر اس کا مزاج زنکم میٹ ہو،تو اس کرانک مرض کی دواء بھی زنکم میٹ ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو زنکم میٹ مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرطیکہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو،اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق زنکم میٹ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں،اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔زنکم میٹ مزاج مریض کو زنکم میٹ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔زنکم میٹ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

لڑائی سے شدید ترین ڈرنے والا،اور انتہائی بزدل (لڑائی دیکھ کر ہی درد سر اور چکر ہونے لگتے ہیں، لڑنا تو دور کی بات ہے)۔زنکم کے ہر فعل اور ہر بات میں بزدلی مخفی ہوتی ہے۔اس بزدلی کی علامت سے اکثر رہنمائی ملتی رہتی ہے۔اس علامت کی مدد سے میں نے بہت سے زنکم مزاج لوگوں کو پہچانا ہے۔اب ان کا چہرا یاد ہو چکا ہے۔

مچھلی کھانے سے تکلیفات کا کم ہونا اور اس کا جسم کو طاقت دینا۔کچھ لوگوں کو مچھلی سے شدید نفرت بھی ہوا کرتی ہے۔اس علامت سے بہت سے کیسوں میں رہنمائی ملی ہے۔ کبھی کبھی شدید خوائش بھی دیکھی گئی ہے۔جس طرح کلکیریا کارب کا انڈے،اور ارجنٹم کا میٹھے کے ساتھ گہرا تعلق ہے اسی طرح زنکم کا بھی فش کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔

دماغی اور جسمانی بے حد تھکاوٹ۔رات کو بے چینی اور خون کی کمی کی وجہ سے پاؤں کو ہلانا۔

رات کے وقت ٹانگوں کو ہلانے کی عادت، یہ خون کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے،اس علامت سے بھی بعض کیسوں میں رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔

مشت زنی۔کنجوس۔ضدی۔وہمی۔چڑچڑا۔مطلب پرست۔رطوبات کے کم اخراج سے انتہائی کمزور حافظہ۔جذبات کے دب جانے سے تکلیفات کا پیدا ہونا۔دماغی کام کرنے سے نفرت۔چوری اور موت کا ڈر۔

ایسی بھوک جو سیر ہی نہ ہو۔پیاس کی کمی۔دن 11 بجے بھوک کا زیادہ لگنا۔میٹھے سے کلیجے میں جلن۔گوشت اور گرم اشیاء سے نفرت۔دودھ سے نفرت۔

بائیں جانب (بایاں گردہ اور بائیں کلائی)۔سرد مزاج۔صبح کے وقت جسم میں بھاری پن، کمزوری اور سستی۔

چھوٹی ٹھوڑی والا انسان اور چھوٹے چہرے والا۔

حالت جماع انزال نہ ہونا۔چہرے پر باریک باریک مسے بننا۔جسم اس حد تک کمزور کہ دانے نہ نکال سکے۔رطوبات کی کمی۔خشکی۔پاؤں کے پسینہ، دودھ، اور نفاس کے رک جانے سے تکلیفات۔پیاس اور پسینہ کی کمی۔گنجا پن۔سونگنے کی طاقت کا کم ہونا۔ناک بند ہونا، خصوصا رات کو۔

زنکم مزاج لوگوں کا ردعمل انتہائی کمزور ہوتا ہے۔اس لئے ان کی شفاء مشکل ہے۔زنکم میٹ جس بھی طاقت میں دی جائے اپروونگ کر جاتی ہے۔ہاں ایک راستہ ہے کہ پہلے ان کا مزاج آرسینکم البم بنایا جائے اور ایک ماہ کے انتظار کے بعد زنکم 30 سے شروع کی جائے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں،اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

اس دواء کی بڑی طاقتیں استعمال نہ کریں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چیچ پی لیں، بقیہ گرادیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

بربرس ولگرس مزاج شخصیت کا تعارف

Berberis vulgaris

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج بربرس ولگرس ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی بربرس ولگرس ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو بربرس ولگرس مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق بربرس ولگرس اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔بربرس ولگرس مزاج مریض کو بربرس ولگرس دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔بربرس ولگرس مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

بائیں گردے کا درد اور ساتھ بلبلے اٹھنے کا احساس۔اس علامت کی مدد سے اس دواء کے تمام کیس حل ہوئے ہیں۔پیشاب سے تیز بدبو، پیشاب سے گھوڑے کے پیشاب کی بو (بوریکس، بنزوریکم ایسڈ، نائیٹرک ایسڈ)۔چہرے پر بہت زیادہ دانے۔میرا افار مولا یہ ہے کہ جب یہ تین علامات کسی انسان میں جمع ہو تو وہ بربرس مزاج ہوتا ہے: بائیں گردے میں درد، پیشاب کے مسائل اور چہرے پر بہت زیادہ دانے، نیز غمگین مزاج بھی ہو۔

بے صبر (درد کو برداشت نہ کر سکے)۔انتہائی لاپرواہ۔اندھیرے سے نفرت۔غمگین۔رونے کی رغبت۔بدمزاج۔زندگی سے بیزار۔کسی سے بات چیت کرنے سے نفرت۔غیر ذمہ دار۔بولنے کا خواہش ندارد۔سست۔صبح کے وقت بہت زیادہ تھکاوٹ۔

بائیں جانب۔سرد مزاج۔آرام پسند۔

جگر اور بائیں گردے کا زیادہ متاثر ہونا۔قبض۔دن میں غنودگی اور کھانے کے بعد غنودگی۔جماع سے نفرت۔پسینہ سے پیشاب کی سی بدبو۔

میرا نکتہ: ان ادویہ کے گروپ میں غم ہے۔ جب ہم غمگین ہوتے ہیں تو لاپرواہ ہو جاتے ہیں۔ ہم پانی کم پیتے ہیں (پیاس ندارد)۔ پانی کم پینے سے گردوں کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ جب گردے پانی کم پینے کی وجہ سے اچھی طرح سے کام نہیں کرتے تو جلدی امراض پیدا ہوتی ہیں۔ جب جلدی امراض کے بعد وزن کا گرنا ظاہر ہوتا ہے۔ اس صورت میں مریض آرام پسند اور حرکت سے نفرت ہو جاتی ہے۔ نیز نیند بھی زیادہ آنے لگتی ہے۔

میرا ذاتی ایک نسخہ ہے کہ: اگر مریض کو کوئی بھی بیماری نہ ہو بلکہ صرف بائیں گردے میں درد ہو تو بربرس 30 دن میں تین بار ایک ہفتہ دیتا ہوں اور اگر دائیں گردے میں درد ہو تو لائیکو پوڈیم 30 دن میں تین بار ایک ہفتہ دیتا ہوں۔ دونوں اچھا رزلٹ دیتی ہیں، اور ان کو تین کیسوں میں آزما چکا ہوں۔ مگر زیادہ بہتر یہ ہے کہ جزوی علاج نہ کیا جائے بلکہ مجموعی علامات کی بنیاد پر درست دواء کا انتخاب کیا جائے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

کینتھرس مزاج شخصیت کا تعارف

(تیلنی مکھی، آبلہ مکھی)

Cantharis

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج کینتھرس ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی کینتھرس ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کینتھرس مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق کینتھرس اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ کینتھرس مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔

کینتھرس مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

کاموں کے انجام اور تکمیل تک نہ پہنچنے کا مسلسل غم (جیسا کہ میں مکمل تعلیم حاصل نہیں کر سکا، بازار نہیں جا سکا، شادی نہیں کروا سکا وغیرہ)۔

پیاس ندارد۔

جلد پر اور اندرون جسم آبلے بننا۔

نصیحت: کوئی بھی علم فضول نہیں ہوتا، ہر ایک علم دوسرے علم کا معاون ہوتا ہے۔ اس لئے زیادہ سے زیادہ قسم کے علم حاصل کرنا عظیم انسان ار جنٹم بننے کے لئے شرط اول ہے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائریکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

بینزویکم ایسڈ مزاج شخصیت کا تعارف

Benzoicum acid

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج بنزویکم ایسڈ ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی بنزویکم ایسڈ ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو بنزویکم ایسڈ مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق بنزویکم ایسڈ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ بنزویکم ایسڈ مزاج مریض کو بنزویکم ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ بنزویکم ایسڈ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

ناخوشگوار واقعات کو ہر وقت سوچنے والا خصوصا رات ۱۲ بجے غمگین یادیں۔ جیسا کہ فوت شدہ ماں یا بیٹے کو یاد کر کرکے غمگین ہونا یا معشوقہ نے دھوکہ دیا تو اس کو یاد کرتے رہنا یا کاروبار میں نقصانات کو یاد کرتے رہنے یا اپنے غلط فیصلوں کے نتائج کو یاد کرتے رہنا، یہ اس دواء کی مرکزی نمایاں علامت ہے اور میں نے اس دواء کے ہر مریض میں دیکھی ہے۔ اس لئے نیٹرم میور اس دواء کی معاون دواء بنتی ہے۔

اس دواء کی سب سے بڑی اور کلیدی علامت جو ہمیشہ رہنمائی کا باعث بنتی ہے: پیشاب سے گھوڑے کے پیشاب کی سی انتہائی تیز بدبو کا آنا (بورکس، نائیٹرک ایسڈ) مجھے سب سے زیادہ کیسوں میں رہنمائی اسی علامت سے ملی ہے، جب یہ علامت موجود ہو تو بقیہ علامات کی تصدیق کر لیں۔

انتہائی چڑچڑا۔ انتہائی لاپرواہ۔ غمگین لہجہ: انتہائی غمگین انداز سے باتیں کرنا۔

گردے میں درد اور پتھری۔ دبا ہوا سوزاک۔ جلدی امراض کا رجحان۔ مشت زنی۔ نامردگی۔ ذکاوت حس۔

سرد مزاج اور موسم کی تبدیلی سے حساس، جب بھی موسم تبدیل ہوتا ہے تو اسے زکام اور چھینکیں لگ جاتی ہیں۔

قبض اور غیر تسلی شدہ پاخانہ۔ جلن خصوصاً سینے میں۔

ناک سے وہمی بدبو آنا۔ پسینہ سے تیز بدبو۔

پیشانی پر پسینہ زیادہ آنا (سلیشیا)۔ یہ بھی عجیب بات ہے۔ عام طور پر اس علامت پر ہمیں صرف سلیشیا ہی یاد ہوتی ہے۔ ایک مریض نے جب یہ علامت بتائی تو میں نے چہرے اور کلام پر غور و فکر کیا تو وہ سلیشیا نہیں تھا۔ بقیہ علامات سے معلوم ہوا کہ وہ بنزویکم ہے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

Sabadilla

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج سباڈیلا ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی سباڈیلا ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو سباڈیلا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق سباڈیلا اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ سباڈیلا مزاج مریض کو سباڈیلا دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ سباڈیلا مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

گوشت سے شدید ترین نفرت، ہر قسم کے گوشت سے شدید نفرت، حتیٰ کہ وہ تمام زندگی گوشت نہیں کھاتا، اس علامت کی مدد سے ایک مریضہ کی پہچان ہوئی اور اس کا کیس حل ہوا۔

بائیں جانب۔ سرد مزاج۔ بزدل۔ غصہ سے تکلیفات کا بڑھنا اور غصہ کا ٹھنڈے پانی سے کم ہونا۔ ذکی الحس۔ فیملی میں ٹانسلز کی ہسٹری۔ حلق کے غدود کا ورم جو بائیں سے دائیں کو جائے۔ پیاس نہ دارد (پلساٹیلا کی طرح)۔ محنتی۔ بد وضع جسم اور چہرا۔ خاموش طبع۔ شدید چھینکیں۔ ایک یا دو نتھنے بند ہونا۔ چھونے سے ذکی الحس۔ میٹھائیوں کی خواہش۔ معدہ میں کیڑے بننے کا رجحان۔ سانس میں دق پریشانی کے ساتھ۔ کھلی ہوا سے تکلیفات کا کم ہونا۔ سردی سے کھانسی اور تمام تکلیفات بڑھ جائیں اور چولہے کے پاس بیٹھنے سے کم ہوں۔ پیشاب اور مثانے میں مسلسل جلن۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

اولینڈر مزاج شخصیت کا تعارف

Oleander

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج اولینڈر ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی اولینڈر ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو اولینڈر مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق اولینڈر اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ اولینڈر مزاج مریض کو اولینڈر دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ اولینڈر مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

بہت زیادہ پچھتانے والا اور تمام تکلیفات کی وجہ بھی پچھتاوا ہی ہوتا ہے، خصوصا درد سر۔ ہمیشہ درد سر پچھتاوے کے بعد ہوتا ہے، اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا ہے۔

بائیں جانب۔ سرد مزاج۔ سر پر دانے بننے کا رجحان۔ حافظہ میں کمی۔ ہر کام سے نفرت۔ لاپرواہ، اور غمگین۔ کھوپڑی پر کثیر دانے اور ان میں شدید خارش، ہمیشہ پچھتاوے سے شدید قسم کا درد سر ہوتا ہے۔

ابھی تک اس دواء کا ایک ہی مریض دیکھا ہے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

سارساپریلا مزاج شخصیت کا تعارف

Sarsaparilla

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج سارساپریلا ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی سارساپریلا ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو سارساپریلا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق سارساپریلا اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے ایسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ سارساپریلا مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ سارساپریلا مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

دائیں گردے کا درد۔ پیاس ندارد۔ غمگین۔ انتہائی لاپرواہ اور غیر ذمہ دار۔ بدمزاج۔ غصہ ور۔ ذکی الحسن۔ کام کرنے کی رغبت کے ساتھ شدید مایوسی مگر سبب معلوم نہ ہو۔ جسم کے ہر حصہ پر جلن دار خارش دار باریک دانے خصوصاً چہرے پر جو موسم گرما میں زیادہ ہو۔ پیشاب کرتے وقت بچہ روئے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

ٹرینتھینیا مزاج شخصیت کا تعارف

Terebinthinae Oleum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج ٹرینتھینیا ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی ٹرینتھینیا ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ٹرینتھینیا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق ٹرینتھینیا اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ ٹرینتھینیا مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔

ٹرینتھینیا مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

راتوں کو آوارہ پھرنے والا۔ جسم کی ہر حصہ میں شدید خارش۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

7. سائیکوسس میازم کے وہ لوگ جو بند مزاج ہوتے ہیں:

نیٹرم میور مزاج شخصیت کا تعارف

Natrm muriaticum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں، اگراس کا مزاج نیٹرم میور ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی نیٹرم میور ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو نیٹرم میور مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق نیٹرم میور اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ نیٹرم میور مزاج مریض کو نیٹرم میور دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ نیٹرم میور مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

انتہائی اہم بات: غم کے اثرات بد: نمک اور نمکین چیزوں کو زیادہ پسند کرنا. میٹھے سے نفرت یا میٹھا زیادہ کھانے سے بی پی لو ہونا یا زیادہ نہ کھا سکنا .اکثر سنجیدہ رہنا. خوش کم ہی ہونا .اکثر غصہ کرنا۔خالی پیٹھ جب بھوک لگی ہو تو تھوک کا زیادہ آنا .سونگنے کی حس کا ختم ہونا .اکثر بلاوجہ پریشان اور غمگین رہنا .سر کی چوٹی سے بالوں کا کثرت سے گرنا . جسم کی مختلف جگہ پر بندش۔زیادہ دیر ہنس نہ پانا۔ مصنوعی ہنسی یا کم ہنسنا. کوئی خوشی اچھی نہ لگے. بلکہ کچھ بھی اچھا نہ لگے . تنہائی اچھی لگنا .خاموشی زیادہ اچھی لگنا . کوئی پرانا دبا ہوا بڑا غم جس کو بار بار یاد کر کے رونا . بھوک پیاس اور مردانہ طاقت کی کمی . جیسے جیسے رات زیادہ ہوتی جائے غم اور پریشان زیادہ ہوتی جائے. غم اور پریشانی کی وجہ سے مشت زنی کرنا . ناک کا بند بند رہنا خصوصا بائیں جانب سے .آواز کا بھاری بھاری ہونا. یا ناک سے بولنا. زیادہ اونچا بول نہ سکنا. زیادہ اونچا بولنے سے کھانسی ہونا . یہ سب پرانے غم یا پرانے ٹائیفائیڈ یا پرانے شدید درد سر جس میں دماغ بالکل بند ہو جاتا ہے، اس کی علامات ہیں۔ یہ سب نیٹرم میور کی علامات ہیں۔ تو مریض کو نیٹرم میور CM دیں۔ہیپر سلف، رسٹاکس، ٹیوبر کولینم، کارسینوسینم کے بعد نیٹرم میور سب سے زیادہ استعال ہوتی ہے۔

<u>مشت زنی کی کثرت سے پیدا شدہ علامات یہ ہیں:</u> ذکاوت حسن بہت زیادہ ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ منہ کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ پیاس نہیں لتی۔ سستی اور کمزوری ہے۔ بات بات پر شہوت ہے۔ ٹائمنگ بہت کم ہے۔ بات کرنے کو دل نہیں کرتا۔ تنہائی کو دل کرتا ہے۔ سرعت انزال ہے۔بزدلی بہت آگئی ہے۔ دماغ میں ہر وقت شہوت رہتی ہے۔ ہمت نہیں لگتی۔ عبادت نہیں ہوتی۔ چہرے پر سے رونق ختم ہوگئی ہے۔ کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ غصہ بہت ہے۔ چڑچڑا پن ہے۔ قطروں کا بھی مرض ہے۔کام کرنے کو دل نہیں کرتا۔ دانے نکلے ہیں۔ ڈر اور خوف بہت لگتا ہے۔لڑکی کو دیکھنے سے بھی شہوت ہوتی ہے اور بار بار پر انتشار ہو جاتا ہے۔ ڈپریشن اداسی ٹینشن بھی ہوتی ہے ان سب کے ساتھ ساتھ۔ان سب علامات کو ختم کرنے کے لئے نیٹرم میور 1M کافی ہے۔ میں کافی مہینوں سے یہ تلاش کر رہا تھا کہ کثرت کے ساتھ جو مشت زنی کرنے سے عموما جو علامات و تکلیفات پیدا ہوتی ہیں ان کی دواء کون سی ہے۔ تو الحمد للہ، آج معلوم ہو گیا کہ ان سب علامات کی دواء نیٹرم میور ہے۔

دوستو! رات کو غمگین، اداس، پریشان، افسرہ، ہونا اور پرانی یادوں میں رہنا چھوڑ دیں۔ جب پریشانی کا وقت آئے، تو اپنے آپ کو کسی دوسرے کام یا کسی بات یا اللہ تعالی کی یاد میں مصروف کر دیں، کسی غمگین یاد کے بارے میں سوچنا نہیں ہے۔ نیٹرم میور ۲۰۰ کا ایک قطرہ لیں۔ بند اس ہو کر رہیں۔ کسی بے وفاء کی یاد کو ترک کر کے اپنی زندگی کو انجوائے کریں۔ اپنی اور اپنی اولاد کی فکر کریں۔آپ کی ذات کا بھی آپ کا حق ہے۔

نمک اور نمکین چیزیں ڈپریشن کے مریضوں کے لئے زہر ے قاتل ہیں۔

غم اور پریشان جسم میں موجود پہلے کی مرضیاتی کیفیات اور تکلیفات کو زیادہ کرتا ہے اور خون نئی تکلیفات بھی پیدا کرتا ہے خصوصا جسم کے مختلف حصوں پر دبائے، بندش، درد، خون کی رفتار کا کم ہونا، خشکی اور تنہائی۔

دنیا میں 80% لوگ ڈپریشن پریشانی اور غم کے دائمی مریض ہیں مگر ان کو اس بات کا علم نہیں ہے۔

سنجیدہ۔ دانشور (بہت سوچ سمجھ کر باتین کرنے والا اور بات دبا دبا کر چٹ چٹ کر کرنا)۔ حساس۔ بند مزاج۔ انتہائی ذمہ دار۔ انتہائی محنتی۔ کاروباری۔ کام پسند۔ غمگین۔ کسی پرانے غم کا اندر دبا ہوا ہونا۔ سردی، گرمی، غصہ، ڈر، غم، سے درد سر کا ہونا۔ خوشبو سے درد سر۔ میٹھے سے نفرت اور نمک معمول سے زیادہ کھانا۔ بند کمرہ سے نفرت۔ باتونی ۔ رات کو غم سے رونا۔ کسی کی موت یا جدائی کا غم۔ عاشقانہ مزاج۔ وفادار۔ اپنا درد دل بیان کرتے ہوئے رونا اور تسلی سے مطمئن نہ ہونا۔ ہتھوڑے مارنے والا درد سر۔ دبلا پتلا۔ مخالف جنس سے شدید نفرت (نیٹرم مرد عورتوں سے اور نیٹرم میور عورت مردوں سے نفرت کرتی ہے)۔ جماع سے نفرت۔ بائیں جانب۔ سرد اور مرطوب مزاج۔ دبلا۔ پانی کے سے دست۔ عموما قبض نہیں ہوتی مگر آخری عمر میں قبض ہو جاتی ہے۔ یہ مبرز کی سستی کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔ خشکی۔ جسم کی چھوٹی چھوٹی جگھوں میں درد۔ تر زکام کا رجحان۔ چہرہ زرد۔ خون کی کمی۔ پست ہمت۔ دماغی کام اور ڈپریشن سے درد سر۔ ضعف بصر۔ فسچولہ۔ بھوک کی زیادتی اور کھانے کے بوجود لاغری (کھایا پیا نہ لگنا)۔ کھانے کے بعد تکلیفات کا بڑھنا۔ سوکھا پن۔ کمر کا درد کسی سخت چیز پر لیٹنے سے کم ہو۔ بخار جو دن 10 بجے یا رات 10 بجے ہو۔ پسینہ سے تمام تکلیفات کا کم ہونا۔ ایسا شدید درد سر جس سے قے آجائے۔ ہسٹیریا مزاج۔ چہرے میلا اور اس پر آئل کا بننا۔ گندگی سے انتہائی حساس اور قے کا آنا۔ درد سر جو سورج کے ساتھ بڑھے اور کم ہو۔ بے شمار قسم کی درد سر۔ نیٹرم میور درد سر کی سب سے بڑی دواء ہے۔ روشنی اور چھونے سے ذکی الحس۔ بہت جلد زکام حاصل کر لینا۔ پیاس کی زیادتی۔ سینہ میں تیزابیت۔

اپنی علامات کو ٹھیک طور پر بیان نہ کر سکنا (پلساٹیلا، تھوجا، ارجنٹم، بریٹاکارب)۔

پسینہ کے ساتھ نمک نکلنا اور اس سے کپڑوں پر سفید داغ پڑنا۔

نیٹرم میور:- انتہائی سنجیدہ۔ اس کی زندگی میں عموما بہت بڑا غم ضرور گزرا ہوتا ہے۔ سالن پر نمک زیادہ ڈال کر کھانے کی مخصوص اور رہنما کن علامت ضرور بر ضرور ہوتی ہے، اسی علامت کی مدد سے اس کے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ ٹائیفائیڈ کی ہسٹری کا وجود۔ زیادہ تر تکلیفات بائیں جانب۔ جسم کی چھوٹی چھوٹی جگہ پر درد ہونا، جیسا کہ ایک انگلی کی مقدار جگہ پر درد ہونا۔ جنس مخالف سے نفرت۔ بند کمرے سے نفرت۔

زندگی میں کسی بڑے غم کا گزرنا اور جب بھی اس کی یاد آئے تو اسے گھنٹوں سوچتے رہنا: نیٹرم میور: غم کے اثرات بد:

اکثر انسانوں کی زندگی میں کوئی بڑا غم یا غمگین یادیں موجود ہوتی ہیں۔

یہ غم اور پریشانی والی کیفیت محبت میں ناکامی کی وجہ سے (اس طرح کہ معشوقہ نے دھوکہ دیا ہو یا محبوب نہ ملا ہو یا اپنی پسند کی شادی نہ ہوئی ہو وغیرہ)، یا کسی ایسے کی وفات ہو جانا جس کے ساتھ دلی لگاؤ اور محبت بہت زیادہ تھی جیسا کہ والد، والدہ، نانی یا دادی، بیٹی، بھائی وغیرہ، اس کو اس نے دل پر ہی لے لیا ہو اور اسے اکثر رات کو یاد کرنے کی عادت بن گئی ہو یا اس کی یاد میں رونے کی عادت بن گئی ہو یا اس کے غم کی وجہ سے سونگنے کی حس ختم ہو گئی ہو، یا طبیعت میں چڑچڑا پن اور بد مزاجی آگئی ہو یا کاروبار میں بہت بڑا نقصان ہوا ہو یا کاروبار نہ بن رہا ہو یا کوئی دلی بڑی مراد پوری نہ ہوئی ہو یا کسی کو قرضہ دینے یا کسی سے پیسے لینے کی شدید فکر و پریشان ہونا، ان وجوہات کی وجہ سے انسان نیٹرم میور والی غم کی کیفیت میں چلا جاتا ہے۔ کوئی پرانا دبا ہوا بڑا غم جس کو بار بار یاد کرکے رونا۔

اس حالت میں کچھ بھی اچھا نہیں لگتا۔ ہر کام، بات اور دنیا کی تمام اشیاء سے دلچسپی ختم ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے نیٹرم میور کا مریض کسی کام میں مستقل مزاجی اختیار نہیں کر سکتا۔ اکثر سنجیدہ رہنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ خوشی کم ہی محسوس ہوتی ہے یا زندگی کی خوشیاں ختم ہو جاتی ہے۔ کوئی چیز کھانے کو دل نہیں کرتا۔ اپنی ڈیوٹی اور کام کرنے کو بھی دل نہیں کرتا بلکہ مجبورا کرنے پڑتے ہیں۔ زندگی کا مذاق، ہنسی، سکون، اور لطف ختم ہو جاتا ہے۔ زیادہ دیر ہنس نہ پانا۔ مصنوعی ہنسی یا کم ہنسنا. کوئی خوشی اچھی نہ لگے۔ بلکہ کچھ بھی اچھا نہ لگے۔ تنہائی اچھی لگنا۔ خاموشی زیادہ اچھی لگنا۔ عبادت، نماز، روزہ، تلاوت اور علم دین میں دل نہیں لگتا۔ اس کے ساتھ ہر سال ڈپریشن غم پریشانی اداسی انگزائٹی وغیرہ میں اضافہ ہوتے جاتا ہے۔ حتی 10 سال کے اندر ہی اندر جسم میں بہت سی تکلیفات اور بندشیں آجاتی ہیں۔ اکثر بلاوجہ پریشان، اداس، اور غمگین رہنا. جیسے جیسے رات زیادہ ہوتی جائے غم اور پریشان زیادہ ہوتی جائے. غم اور پریشانی کی وجہ سے مشت زنی کرنے کی عادت بن جاتی ہے۔

زبان پر انتہائی سفید موٹا کوٹ یا جسم کے بیاری ہونے کے باوجود زبان بالکل صاف ہو، وہ کسی بخار یا بیماری کی موجود کو بیان نہ کر رہی ہو یا آگنیشیا والی گندی ہلی زرد میلی قابل نفرت تہہ والی زبان۔ میں نے 4 مریضوں کی زبان بالکل صاف دیکھی ہے جب کہ جسم میں بہت سی امراض و تکلیفات موجود تھیں۔ ان سب میں دبا ہوا پرانا غم موجود تھا۔ اس سے ان کا جسم بلاک ہو چکا تھا۔ وہ اپنی مرضیاتی کیفت کو زبان کی کوٹ سے بیان ہی نہیں کر رہا تھا۔ مجھے اس بات کا علم 10 سال بعد ابھی آکر ہوا ہے۔ اصل میں ہماری ادویہ کے بارے میں ہمارے مٹیریا میڈیکا میں کچھ زیادہ نہیں لکھا ہے۔ میں نے اس مضمون میں بہت سی علامات کا اپنی مشاہدہ سے اضافہ کیا ہے۔ یہ مضمون انتہائی مفید ہونے جارہا ہے۔ امید ہے کہ اگر آپ کے کلینک میں پرانے دبے ہوئے آہستگی سے چلنے والے بند غم والا اگر مریض آگیا تو آپ اسے آسانی سے پہچان سکے گے۔

جسم کی مختلف جگہ پر بندش۔ سونگنے کی حس کا ختم ہونا، احساسات جذبات اور دوسروں کی پرواہ کا جذبہ ختم ہوتے جانا۔ دل مردہ ہو جاتا ہے۔

حافظہ کمزور ہوتے جانا۔

کوئی بھی پریشانی والی خبر ملنے سے اسے بار بار سوچنا اور ذہن کو اس سے ہٹا مشکل ہوتا ہے۔ وہ بات دل سے نکلنے کا نام ہی نہیں لیتی۔ ایلوپیتھک اسے OCD کا نام دیتے ہیں۔

وہ ہر وقت خصوصا رات کے وقت سونے سے پہلے پہلے بلاوجہ اداس غمگین پریشان رہنے لگتا ہے۔ رات کو نید بہت دیر سے آتی ہے۔ تقریبا رات دو بجے یا تین بجے نید آتی ہے۔ غمگین گانے یا نعتیں یا غزلیں سننے کی عادت ہو جاتی ہے۔ ناکام عاشق۔

نمک اور نمکین چیزوں کو زیادہ پسند ہو جاتی ہیں اور میٹھے سے نفرت یا میٹھا زیادہ کھانے سے بی پی لو ہونا یا زیادہ نہ کھا سکنا کی بیماری ہو جاتی ہے۔ بار بار بی پی لو ہونے لگتا ہے جس کے لئے بار بار آرنیکا موٹانہ 200 کی ضرورت پڑتی ہے۔

جسم دن بادن کمزوری، تھکاوٹ، اور خون کی کمی کا شکار ہوتے جاتا ہے۔ جسم میں مستقل طور پر خون کی کمی کو دور کرنے کے لئے نیٹرم میور کا ااستعمال اچھا ہے۔

نمکین پسینہ جو کپڑوں پر سفید داغ چھوڑ جائے۔ بد ہضمی، بار بار ڈکاروں کا آنا، سینہ میں تیزابیت، خصوصا صبح کے وقت، اور معدہ سے گیس کا نکلنا۔ سردی زیادہ لگنا۔ اکثر غصہ کرنا یا چہرے پر اکثر غصہ کے آثار کا موجود رہنا۔ چہرے پر شدید پریشانی اور غم کے اثرات۔ خالی پیٹ جب بھوک لگی ہو، تو تھوک کا زیادہ آنا خصوصا صبح کے وقت۔ ایسا درد سر جسم میں دماغ بالکل بند ہو جائے اور سر دیوار کے ساتھ مارنے کو دل کرے، اس لئے کہ وہ بلاک ہو چکا ہے۔ کبھی کنپٹیوں میں درد، کبھی گندی میں درد جو سن ہونے کے احساس کے ساتھ ہو۔ ہاتھوں اور پاؤں کا سن ہونا، نیز ان میں رینگن کا احساس ہونا۔ ہاتھ اور پاؤں میں جلن۔ آنکھون کے اوپر یا پیچھے بھاری پن کے ساتھ کبھی کبھی درد کا ہونا خصوصا بائیں آنکھ کے ٹھیلے میں۔ قبل از وقت بوڑھاپہ آنا، بال سفید ہونا، مردانہ طاقت کم ہونا، چہرے پر جھریاں پڑنا۔ سر کی چوٹی سے بالوں کا کثرت سے گرنا۔ جب کسی جگہ درد ہوتا ہے تو درد کے ساتھ کھنچاؤ بھی ہوتا ہے۔ بائیں کندھے کا درد۔ دائیں خصیہ کا درد اور کھنچاؤ۔ سنائی کم دینا۔ بھوک پیاس اور مردانہ طاقت کی کمی۔ ناک کا بند بند رہنا خصوصا بائیں جانب سے۔ ناک سے بولنا. زیادہ اونچا بول نہ سکنا اور زیادہ اونچا بولنے سے کھانسی ہونا (یہ علامت ہیپر سلف میں بھی ہے)۔ آواز کا بھاری بھاری ہونا، عورت کی آواز بھی مرد جیسی محسوس ہوتی ہے، کم عمر لڑکے کی آواز بھی زیادہ عمر والے مرد جیسی ہو جاتی ہے۔ ایسا بخار بار بار ہونا جو دن 11 سے 1 بجے تک بار بار آیا کرے، اور اس کے ساتھ آنکھوں کے ڈھیلوں درد کریں، پسینہ آنے سے سکون آنا، بے حد پیاس لگنا، حتی کہ پانی پی پی کر بیٹ ڈھول کی طرح ہو جاتا ہے، کبھی پیاس کم بھی ہوتی ہے۔ یکم دم سے چکر آنا یا بہت زیادہ چکر آنا۔ گلے کے غدود کا درد کرنا۔ حلق میں نمکین بلغم کا آنا۔ پانی کا ساپتلا زکام جو بائیں نتھنے سے زیادہ نکلے۔ شدید درد سر سے کبھی قے آنا۔ سانس لینے کے لئے ہانپنا، سانس کا کبھی کبھی ایسے بند ہو جانا کہ نیچے کا نیچے اور اوپر کا اوپر رہے جائے۔ بعض اوقات سانس کو بند کر دینے والا دمہ بھی دیکھا گیا ہے۔ انتہائی چپچپہ پسینہ بہت زیادہ آنا۔ انسان لڑاکا اور منہ پھٹ ہو جاتا ہے۔

یہ بات یاد کھنا یہ جب غم دس سات پرانا ہو جاتا ہے تو انسان کی مکمل زندگی اور مستقبل تباہ کر دیتا ہے۔ کوئی کام کرنے کو دل نہیں کرتا اور نہ ہی کوئی چیز اچھی لگتی ہے۔ اللہ تعالی اپنی پناہ میں رکھے۔ یہ وہ ہی غم ہے جو جوانی میں ہی انسان کو بوڑھا کر دیتا ہے۔

اوپر بیان کردہ سب علامات پرانے غم یا پرانے ٹائیفائیڈ یا پرانے شدید درد سر جس میں دماغ بالکل بند ہو جاتا ہے، اس کی علامات ہیں۔ یہ سب ہومیوپیتھک دوا نیٹرم میور کی علامات ہیں۔ آپ غم کی علامات کو جاننے کے لئے ہومیوپیتھک دوا نیٹرم میور کا زیادہ سے زیادہ مطالعہ کریں۔ اس میں سب کچھ لکھا ہے۔

نیٹرم میور کیفت جسم میں بننے کے لئے لازمی نہیں کہ انسان کو نیٹرم میور بخار ہی ہو بلکہ صرف مسلسل غم سے بھی یہ کیفت بن جاتی ہے اور آہستہ آہستہ بڑھتی جاتی ہے۔

علاج: مریض کو نیٹرم میور 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ یعنی چار قطرے۔ دو دو ماہ کے فاصلہ کے ساتھ ایک ایک قطرہ دینا ہے۔ ان شاء اللہ اس سے یہ غم اور اس کے تمام اثرات بد ختم ہو جائیں گے۔ اگر چار ڈوزیں دینے کے بعد کچھ باقی رہے تو نیٹرم میور CM کی ایک ڈوز دیں، اور مریض کو پھر سے زندہ کر دیں۔ اگر مریض زیادہ کمزور نہ ہو تو مریض کو نیٹرم میور CM دیں۔ ہیپر سلف، رسٹاکس، ٹیوبر کولینم، کارسینو سینم، کے بعد نیٹرم میور سب سے زیادہ استعاال ہوتی ہے۔ نیٹرم میور کے ساتھ اگنیشیا امارہ 200 اور کارسینوسنم 200 بھی دیں۔ یہ دونوں نیٹرم میور کی معاون ادویہ ہیں۔

غم کے اثرات جب آہستگی کے ساتھ آئیں تو نیٹرم میور اور اگر تیزی کے ساتھ اور شدید بخار کے ساتھ آئیں جو اگنیشیا امارہ دوا ہوتی ہے۔ نیٹرم میور غم اور اگنیشیا غم کی رفتار اور پیدا ہونے والی تکلیفات وعلامات میں فرق ہے۔ اسے خوب یاد رکھنا۔

نیٹرم میور دوا غم اور پریشانی کی تمام علامات اور تکلیفات کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ وہ ان سب مذکورہ تکلیفات کو ختم کر دے گی۔ زندگی میں پھر سے خوشیاں آئے گی۔ ان شاء اللہ۔

تمام انسانوں کو اپنی زندگی میں کوئی نہ کوئی پریشانی لاحق ہو جاتی ہے۔اس کی وجہ سے کوئی نہ کوئی مرض، تکلیف اور خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔اس لئے نیٹرم میور 200 کا ہر انسان کے پاس ہونا ضروری ہے۔جب بھی ڈپریشن، پریشانی، اداسی، غمگینی، افسردگی، محبت یا بزنس میں ناکامی کا سامنہ ہو تو اس کی ایک ڈوز لے لیا کرے۔نیٹرم میور دواء ہر گھر بلکہ ہر انسان کی ضرورت ہے۔

کچھ چیزیں اور حکمت کی باتیں بہت سالوں کی محنت کے بعد حاصل ہوتی ہیں۔میں نے غم اور نیٹرم میور کے بارے میں جو بیان کیا وہ بھی ان قیمتی چیزوں میں سے ہے۔آپ بہت سے لوگوں کی تباہ شدہ زندگی اس مضمون کو پڑھنے کے بعد بچا سکے گے۔

ڈپریشن اور غم کا علاج

میازم کے بعد اسباب امراض میں سے ایک سبب غم اور ڈپریشن ہے۔اب اس کا بیان شروع ہونے لگا ہے۔الحمدللہ، میازم والے مضمون کے طرح یہ والا مضمون بھی آپ کو بے حد فائدہ دینے والا ہے۔ایک بار ضرور مکمل پڑھنا۔میں نے اس کے لکھنے پر بہت محنت کی ہے۔

غم۔مسلسل پریشانی۔ذہنی دباؤ اور تناؤ۔ناکام محبت، کسی پیارے کی پیاری یادیں جو دل سے نہ نکل سکیں۔بزنس میں بہت بڑا نقصان۔کسی پیارے کا دھوکہ جو آپ بھول نہ سکھیں۔کسی کی موت کا غم، خصوصا والدین، اولاد، معشوقہ، شوہر۔کسی بڑے گول یا مقصد کو حاصل نہ کر سکنے کا غم۔کسی موقعہ پر کسی بہت بڑی بے عزتی کا غم۔کاروباری اور معاشی اعتبار سے سیٹل نہ ہو پانے کی پریشانی۔گھروں لڑائی جھگڑوں کی پریشانیاں۔اپنی ذمہ داری کو پورا نہ کر سکنے کی پریشانی۔امتحان میں ناکامی ہو جانے کا غم۔کلاس میں بے عزتی ہو جانے کا غم۔امتحانات کے دنوں میں درد سر۔ان سب کی دواء نیٹرم میور ہے۔

دل میں غم اور پریشانی موجود ہونے کی تین بڑی علامات ہیں۔

۱۔کوئی بھی پریشانی والی بات آئے، تو وہ ذہن سے نکلنے کا نام ہی نہیں لیتی، بلکہ مسلسل بار بار آپ اس کے بارے آسوچتے رہتے ہیں۔

۲۔آپ عصر کے بعد سے رات سونے تک بلاوجہ غمگین، اداس، افسردہ اور پریشان رہتے ہیں۔جیسے جیسے رات بڑتی جاتی ہے کی پریشانی بھی بڑھتی جاتی ہے۔

۳۔آپ نمک اور نمکین چیزیں زیادہ پسند کرتے ہیں۔زیادہ میٹھا کھانے سے آپ کا بی پی لو ہو جاتا ہے یا طبیعت بے چین ہو جاتی ہے۔

۵۔آپ کو سر کی گدی میں دباؤ والا درد ہوتا ہے یا کبھی کبھی ایسا درد سر ہوتا ہے جس سے دماغ بالکل بند ہو جاتا ہے۔سر کسی چیز کو مانے کو دل کرتا ہے۔

۶۔جب آسمان پر بادل ہوتے ہیں، تو آپ بے حد غمگین ہو جاتے ہیں یا بہت پریشان ہو جاتے ہیں یا بہت پتلا زکام لگ جاتا ہے یا جسم بہت زیادہ درد کرنے لگتا ہے۔

۷۔آپ کے سونگنے اور چکھنے کی حس ختم ہو چکی ہے۔

۸۔آپ کے جسم کے مختلف حصوں میں بندش رہتی ہے، خصوصا ناک بند رہتی ہے۔آپ انتہائی بند انسان ہیں کہ دل کا غم کسی کے ساتھ شیئر نہیں کرتے ہیں۔بعض اوقات دماغ کو بند کرنے والا درد سر ہوتا ہے۔نیدآنا بند ہو جاتا۔معدہ کی گیس نکلنا بند ہو جاتا۔حتی کہ کھانا ہضم ہونا بھی بند ہو جاتا ہے۔آپ بات کرنا اور خوش رہنا بھی بند کر دیتے ہیں۔آپ کسی سے نظر نہیں ملا سکتے حتی کہ آپ کی آنکھیں بند ہونے لگتی ہیں۔بعض مریضوں کی مقعد (پاخانہ کا مقام) بھی بند ہو جاتا ہے۔اس سے یورک ایسڈ اور ایچ پیلوری بھی ہو جاتا ہے۔

۹۔آپ کو کھیل کود اور مذاق بالکل پسند نہیں، بلکہ اکثر اوقات سنجیدہ رہتے ہیں۔جذبات مردہ ہو چکے ہیں کوئی خوشی والی خبر یا موقع آپ کے دل میں زیادہ خوشی پیدا نہیں کر پاتا ہے۔رشتوں کا احساس ختم ہو چکا ہے۔کسی کام میں دل نہیں لگتا ہے۔

۱۰۔آپ کی اپنے بارے میں ابزرویشن اور مشاہد خراب ہے، آپ اپنے بارے میں زیادہ صحیح طریقہ سے بیان نہیں کر پاتے کہ آپ کو کیا ہے یا آپ کی طلب کیا ہے یا آپ چاہتے کیا ہیں۔

۱۱۔دھوپ سے نفرت۔دھوپ میں بیٹھنے سے سوئیاں چبھنا۔مجلس سے نفرت اور بولنے سے نفرت۔مردوں سے نفرت۔تنہائی اور اندھیرے سے پیار حتی کہ ایک وقت ایسا آتا ہے کہ آپ سب کچھ چھوڑ کر گھر کی چار دیواری سے باہر نہیں نکلنا چاہتے ہیں۔بالکل بند ہو جاتے ہیں۔

۱۲۔جسم کے مختلف حصوں میں سن ہونے کا شدید احساس۔ہاتھ اور پاؤں کا سن ہو جانا۔

۱۳۔سر کے بالوں کا گرنا یا وقت سے پہلے سفید ہو جانا۔قبل از وقت بڑھاپہ۔

یہ بیان کردہ تمام علامات یا ان میں سے کسی ایک علامت یا شروع میں بیان کردہ کسی ایک سبب کا آپ کی زندگی میں ہونا اس بات کی دلیل ہے کہ آپ ایک بہت بڑی بیماری کے مریض ہیں وہ ''ڈپریشن'' ہے۔مگر اکثر ڈپریشن کے مریض اپنے آپ کو ڈپریشن کا مریض ماننے کے لئے تیار نہیں ہوتے ہیں۔

دوستو! یہ بات یاد رکھنا کہ دنیا میں اکثر لوگ ڈپریشن کے مریض ہیں۔اس لئے کہ ہم سب کی زندگیوں میں کوئی نہ کوئی بڑا غم یا پریشانی موجود ہوتا ہے۔ وہ دل سے نکلتا ہیں نہیں۔ اندر ہی اندر جسم کو کمزور سے کمزور کرتا جاتا ہے۔مسلسل ڈپریشن اور دباؤ میں رہنے سے لقوہ، فالج، ہاٹ اٹیک، پاگل پن وغیرہ بھی ہو جاتا ہے۔آپ اس بات کو خوب یاد رکھنا کہ ڈپریشن اور غم بیس سال رہنے کے بعد بڑی بیماریوں پیدا کرتا ہے۔ غم بھی میازم کی طرح بڑی بیماریاں پیدا کرنے والا اور والدیں سے اولاد کی طرف منتقل ہونے والا انفیکشن ہے۔ غم اور ڈپریشن کا اختتام کینسر یا فالج یا پاگل ہے یا دل کا رک جانا یا دل کی شریانوں کا بند ہو جانا ہے۔ڈپریشن اور غم کو معمولی نہ سمجھنا۔

ان سب علامات و تکلیفات کی دواء نیٹرم میور ہے۔ نیٹرم میور ہومیوپیتھک کی بہت بڑی اور بہت زیادہ استعمال ہونے والی دواء ہے۔ یہ غم، ڈپریشن، پریشانی، اداسی، افسردگی، صدمہ اور ان سب کی وجہ سے پیدا ہونے والی تمام تکلیفات اور اخلاقی خرابیوں کو دور کرنے کے لئے کافی ہے۔ نیٹرم میور 200 کے بارے میں میری رائے یہ ہے کہ یہ قیمتی دواء ہر انسان کے پاس ہونی چاہئے۔ جب بھی کوئی غم پریشانی افسردگی بنے اس کا ایک قطرہ لے لے۔اس سے طبیعت میں غمگین کرنے والا مادہ ختم ہو جاتا ہے۔

الحمدللہ، میں نے نیٹرم میور دواء لاتعداد مریضوں کو دی ہے اور بہترین نتائج حاصل کئے ہیں۔اس کا اثر انتہائی حیرت انگیز ہے۔آپ بھی

دوستوں میرے ساتھ ایک عجیب واقعہ ہوا ہے کہ ایک 13 سال سے ڈپریشن اور غم کی مریض نیٹرم میور 1 M کی صرف ایک خوراک سے 40 دنوں کے اندر بالکل ٹھیک ہو گئی ہے۔ ٹھیک ہونے کے اثرات میں نے اور خود اس نے دیکھ لئے ہے۔ یہ میرے لے انتہائی تعجب اور خوشی کی بات ہے۔ مگر میرا دل ماننے کے لئے تیار نہیں ہے کہ ایسا کیسے ممکن ہے کہ 13 سال کا مرض 40 دنوں میں صرف ایک قطرے سے ٹھیک ہو جائے۔ میں اس فلسفہ پر مزید تحقیق کروں گا اور تجربات کروں گا۔ہاں یہ بات ضرور ہے کہ میں نے اس مریضہ کی شفایابی کے لئے 40 دن دعا مانگی ہے۔ہفتہ، 18 فروری، 2023۔ بعد میں میں نے کچھ مریض میں یہ بھی دیکھا ہے کہ 1M پوٹینسی علاج کامل کے لئے کافی نہیں بلکہ اس سے بڑی طاقتوں کی طرف بھی جانا پڑتا ہے۔

ڈاکٹروں کے لئے ایک انتہائی اہم بات سمجھانے لگا ہوں۔اس کو سمجھنا اور یاد رکھنا بے شمار کیسوں میں کامیابی کی ضمانت ہے۔ وہ بات یہ ہے کہ ایسے تمام مریض جن کو فیٹی لیور ہوتا ہے یا ان کو پیٹ بڑھا ہوتا ہے یا وزن معمول سے زیادہ ہے ان سب کا ہر وقت بی پی صرف ان کے جگر کے سست ہونے کی وجہ سے ہائی رہتا ہے، اس وجہ سے وہ ہر وقت ڈپریشن محسوس کرتے ہیں، اور ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں، ان کا بی پی نیٹرم میور دینے سے بھی نارمل نہیں ہوتا ہے۔اس قسم کے مریضوں کا علاج وزن کم کرنا، پیٹ کم کرنا اور فیٹی لیور کو ختم کرنا ہے۔ جب جگر شفایاب ہوگا تو ان کا بی پی خود ہی نارمل ہو جائے گا۔اس لئے اس طرح کے کیسوں میں نیٹرم میور دواء کی ناکامی سے پریشان نہیں ہونا چاہئے۔ مجھے یہ بات بہت سالوں کے بعد بہت سے کیس دیکھنے کے بعد معلوم ہوئی ہے۔ یہ بات کسی کتاب میں لکھی ہوئی نہیں ہے۔اس لئے جب کوئی ایسا مریض آئے جس کو فیٹی لیور ہے یا وزن زیادہ ہے یا پیٹ باہر نکلا ہے تو سب سے قبل ان امراض کا علاج کریں پھر کسی دوسری تکلیف کی طرف توجہ کرنا۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

نیٹرم میور کی سب سے بہترین معاون دواء کارسینوسینم ہے۔ میں جب بھی کسی کیس میں نیٹرم دیتا ہوں تو کارسی ساتھ ضرور دیتا ہوں۔اس کی حکمت یہ ہے کہ شدید غم کی وجہ سے عموما انسان کینسر کی حالت تک پہنچ جاتے ہیں۔ کینسر کی حالت سے مراد بالکل بے بسی کی حالت ہے۔اس حالت سے کارسی نوسینم ہی اچھا کام کرتی ہے۔

نیٹرم سلف مزاج شخصیت کا تعارف

Natrum sulphuricum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج نیٹرم سلف ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی نیٹرم سلف ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو نیٹرم سلف مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق نیٹرم سلف اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔فلورک ایسڈ مزاج مریض کو نیٹرم سلف دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔

نیٹرم سلف مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

- **فائدہ: پتے کی پتھری کا علاج:**

پتے کی پتھری اور پتے کے درد کا مجرب علاج نیٹرم سلف 200 ہے۔اس سے پتھری ریزہ ریزہ ہو کر پتے سے نکل جائے گی۔اس سے درد بھی ختم ہو جائے گا۔اس سے پتے میں پتھری بننے کا عمل بھی ختم ہو جائے گا۔آپریشن کروا کر پتہ نکلوانے کی ضرورت نہیں ہے۔

طریقہ استعمال: ہر 10 دن بعد ایک قطرہ۔ٹوٹل 12 قطروں کا کورس ہے۔ہاں اگر کسی وقت پتے میں درد ہوتا ہے تو اس وقت بھی لے سکتے ہیں۔نصف کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر پینا ہے۔

بے شمار تحفظات والا (کوئی بھی کاروبار، کام یا ذمہ داری لینے سے قبل اس کے تمام فوائد و نقصان کے بارے سوچنا اور کام تب کرنا جب اس کے فوائد غالب ہوں اور کوئی نقصان کا اندیشہ نہ ہو، ہر کام کا مکمل جائزہ لینے کے بعد ہی شروع کرنا)۔اس علامت کی مدد سے لاتعداد کیس حل ہوئے ہیں۔یہ بے حد یقینی علامت ہے۔

کاروباری اور مسلسل آگے بڑھتے رہنا حتیٰ کہ رشتہ داروں کو چھوڑ کر آگے بڑھتا ہے، کسی بات یا کسی بھی کام میں کسی دوسرے کو اپنے سے آگے نہیں گزرنے دیتا ہے۔

حاسد (نہ میچ کھیلیں گے اور نہ کھیلنے دیں گے)۔

انتہائی لڑاکا۔

اس دواء کی سب سے بڑی جسمانی کلیدی علامت: زبان کے کنارے انتہائی سرخ اور زبان پر سفید چمکدار تہہ کا ہونا یا زبان پر سبز رنگ کی تہہ جو زبان کی بائیں جانب زیادہ ہوا۔اس علامت کی مدد سے ایک یا دو کیس حل ہوئے ہیں۔

بے حد محتاط (نکس، آرسینکم کی طرح)۔

دانش ور، کہ بچہ ہونے کے باوجود بڑوں جیسی سمجھداری والی باتیں کرنے والا۔

زبان پر سبز رنگ اور اخراجات سبز رنگ کے جیسا کہ قے اور دست، اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔اس علامت کی مدد سے بہت زیادہ کیس حل ہوئے ہیں۔

خاص خاص لوگوں سے بلاوجہ نفرت، یہ بہت عجیب علامت ہے۔اس علامت کی مدد سے دو کیس حل ہوئے تھے۔

دست اور قے کا ایک ساتھ لگنا۔اس کے ساتھ دودھ ہضم نہ ہونا۔اس علامت کی مدد سے ایک بچے کا کیس حل ہوا تھا۔

کسی کی یاد یا غم میں پیدا شدہ ٹائیفائیڈ یا قبض۔ٹائیفائیڈ کی ہسٹری یا غم کی ہسٹری کا وجود۔

صبح 5 بجے کے بعد تکلیفات کا زیادہ ہونا اور صبح 6 بجے دست، اس علامت سے کچھ کیسوں میں رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔

روشنی سے انتہائی حساس۔(کونیم) میں نے اس علامت کی مدد سے بے شمار نیٹرم سلف مزاج لوگوں کو پہچانا ہے۔

گرمی، سردی، خوشبو، اور ڈپریشن سے دردِ سر کا ہونا۔دردِ سر جو صبح 10 بجے شروع ہوا اور دن 1 بجے عروج پر ہو۔دن 10 بجے اور رات 10 بجے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔دردِ سر چھونے، حرکت اور لیٹنے سے زیادہ ہوا۔رات 10 بجے دائیاں نتھنا بند ہونا۔

بائیں جانب۔سرد مزاجی۔مرطوب مزاج()۔

مطلب پرست۔سرد مزاج۔باتونی۔غمگین۔غمگین گانے یا نعت سے غمگین ہونا، غمگین، خصوصاجب غمگین گانا سنیں۔اپنی مرضی کا مالک۔چڑچڑا۔سنجیدہ۔انتہائی حساس اور انتہائی ذکی الحس (اگر ران پر معمولی سا بھی ہاتھ لگ جائے تو بہت زیادہ محسوس کرتا ہے)۔بند مزاج۔دانشور، اور سمجھدار (عقل بہت تیز ہوتی ہے اور باتوں کو جلد سمجھ جاتا ہے)۔فضول باتین اور کام نہ کرنا۔پست حوصلہ۔سوشل ورک کا رجحان اور ہمدرد۔سائینوسائیٹس (ناک کی بائیں نتھے میں ورم اور سوجن)۔خوشبو سے حساس۔الرجی اور دمہ۔وزن کا گرنا۔ قبل از وقت بڑھاپا۔ہڈیاں کڑکنا۔ سر میں چوٹ لگنے سے پیدا شدہ مرگی اور تکلیفات میں ماثر ہے اگر کچھ بقیہ علامات موافق ہوں۔۔دست اور قے ایک ساتھ مگر دست زیادہ ہوتے ہیں۔بدمزاج خصوصا صبح کے وقت۔وبائی انفلوئنزہ۔پتہ میں پتھری۔ شکم میں ریاخ، پیشانی اور ریاح کے اخراج سے کمی۔خشک موسم میں تکلیفات کی کمی۔مشت زنی کی عادت۔زیادہ سپائسی کھانا پسند ہوتا ہے۔گوبھی سے نفرت۔دبلے پتلے۔کام پسند۔بائیں جانب۔

مرطوب موسم میں پیدا شدہ اسہال، دردِ جسم اور وجع المفاصل۔جسم میں ایسا درد جیسے جسم کچھا کچھا ہو (جیسا درد سمندر کے ت قریب مرطوب موسم میں ہوتا ہے)۔دن 4 بجے بخار اور جاڑا جسم میں ایسا درد ہو جیسا کچھا جسم ہونے سے ہوتا ہے۔

یہ وہ دواء ہے جو عموما جسمانی ساخت اور چہرے کی بناوٹ کو دیکھ کر دی جاتی ہے (جب آپ 5 نیٹرم سلف کو دیکھ لوگے تو ان کے نین نکش کی بناوٹ کو نہیں بھولوں گے خصوصا ان کی آنکھوں کے ٹھیلے عام لوگوں سے بڑے ہوتے ہیں)۔

نیٹرم سلف کی مجموعی علامات والا بخار: ہر سال بخار ہوتا ہے۔بعض اوقات ہر چار ماہ کے بعد بخار ہوتا ہے۔اس میں سردی حد درجہ کی لگتی ہے۔سردی بہت زیادہ لگتی ہے اور تمام رات ہیٹر کے سامنے بیٹھنا پڑتا تھا۔یہ مغرب سے صبح تک زیادہ ہوتا تھا۔صبح زیادہ بخار ہوتا ہے۔صبح 5 بجے کے بعد یا 7 بجے کے قریب تکلیفات کا بڑھنا اور دست لگنا اس بخار میں پایا جاتا ہے۔دن اچھا گزر جاتا تھا مگر رات اچھی نہیں گزرتی۔جب بخار ہوتا ہے تو معدہ ڈسٹب ہو جاتا ہے۔اس بخار میں پسینہ حد درجہ کا ہوتا ہے: دو تین قدم چلنے سے بے حد پسینہ آنا۔اس بخار میں موشن ضرور لگتے ہیں خصوصا وہ صبح کے وقت ہوتے ہیں۔اس میں ایک دو بار قے بھی لازمی آتی ہے۔قے سے سینے کا بھاری پن اچھا ہو جاتا ہے۔یہ ایسا

بخار ہے، جس میں موشن اور قے ایک ساتھ لگتے ہیں۔ جس سے جسم کی تمام رطوبات کم ہو جاتی ہیں۔ڈارک کلر میں موشن ہوتا ہے یا پیلے قسم کے۔ یہ بخار عموماد ستمبر یا جنوری میں ہوتا ہے۔ ہر مرتبہ سمندر کے پاس جانے سے طبیعت خراب ہونے سے طبیعت بوجل ہو جاتی ہے اور بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ دودھ ہر روز پیتا ہوں۔ آنکھیں روشنی سے حساس ہوتی ہیں۔ اکثر زبان پر سبز رنگ ہوتا ہے، جو بہت خوبصورت لگتا ہے۔ بخار نہ بھی ہو، تو ٹھنڈ زیادہ لگتی ہے۔ اکثر گرمیوں میں بھی ٹھنڈ لگتی ہے۔ اس علامات کے مجموعہ والے بخار میں نیٹرم سلف 200 دیں گے۔ یہ بخار کی یہ بھی اہم بات ہے کہ اکثر ایلوپیتھک ادویہ سے یہ ٹھیک نہیں ہوتا۔ یہ بخار اکثر نیٹرم سلف بچوں میں دیکھنے میں آتا ہے۔

چوٹ کے بعد یا مرطوبیت سے یا سردی سے یا موروثی طور پر یہ بخار ہو جاتا ہے۔

دوستوں نیٹرم سلف کے بے شمار علامت کا میں نے اپنے اس صابری مٹیریا میڈیکا میں اضافہ کیا ہے۔ اس قدر علامت آپ کو کسی بھی مٹیریا سے نہیں ملیں گی۔ میں اس نعمت پر اللہ تعالی کا بہت بہت شکر اداء کرتا ہوں۔

میری یہ بڑی خواہش ہے کہ میں ہومیوپیتھک ادویہ کی علامات کو مریضوں سے حاصل کر کے مکمل کر دوں تاکہ ہومیو ڈاکٹر اور عام انسانوں کو فائدہ ہو۔ اللہ تعالی کی روحانی مدد کے بغیر یہ عظیم الشان تجدید ہومیوپیتھی ممکن ہی نہیں ہے۔ اللہ تعالی مدد کرا ور اس نے بہت سے مقاموں پر میری روحانی مدد بھی کی ہے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

ایک نیٹرم سلف مزاج مریض کی بیان کردہ علامات یہ ہیں:

1۔ ذکاوت حس، مرادانہ کمزوری۔ یہ بنیادی مرض ہے۔ اس کا علاج کروانا ہے۔

2۔ بواسیر اور تیزابیت۔ تین سال سے۔ باہر کے کھانے زیادہ کھانے سے۔

3۔ اکثر قبض رہتی ہے۔ بچپن سے۔

4۔ ہڈیاں کڑکنا۔ دونون میں ببل پھٹنے کی آواز آتی ہے۔ 2 سال سے۔

5۔ ہر دو تین ماہ بعد زکام، سردیوں میں زکام۔ یہ زکام حلق سے شروع ہوتا ہے پھر تین دن ناک بہتا ہے، پھر ایک ہفتہ کھانسی رہتی ہے۔

کیس ٹیکنگ:

ائیر فوس میں کلرک ہیں۔

وزن 62 کلو

قد 5-12----قدم کم ہے۔

کندھوں پر بوجھ۔ جب سفر کرتے ہیں ہیں یا جب پریشانی ہوتی ہے۔ یہ جادو کی عادت ہے۔

اکثر اوقات ٹھنڈی آہیں بھرنا اور پچھتاوا کہ میں فلان کام نہیں کر سکا۔

ترتیب پسند۔

گالیاں دینے کی اور غصہ کی عادت اب ہوئی ہے۔

بری خبر سے بی پی لو، پسینہ، اور پیٹ میں مروڑ پڑتا ہے۔ فورنا۔

ہر سال بخار ہوتا ہے۔اس میں سردی حد درجہ کی لگتی ہے۔ تمام رات ہیٹر کے سامنے بیٹھنا پڑتا تھا۔ یہ مغرب سے صبح تک زیادہ ہوتا تھا۔ صبح زیادہ بخار ہوتا ہے۔ دن اچھا گزر جاتا تھا۔جب بخار ہوتا ہے تو معدہ ڈسٹب ہو جاتا ہے۔ دو تین قدم چلنے سے بے حد پسینہ آنا۔اس بخار میں موشن ضرور لگتے ہیں۔اس میں ایک دو بار قے بھی لازمی آتی ہے۔قے سے سینے کا بھاری پن اچھا ہو جاتا ہے۔ڈارک کلر میں موشن ہوتا ہے یا ییلو میں۔یہ بخار عموماد ستمبر یا جنوری میں ہوتا ہے۔ہر مرتبہ سمندر کے ساس طبیعت خراب ہونے سے طبیعت بوجل ہو جاتی ہے اور بھوک ختم ہو جاتی ہے۔دودھ ہر روز پیتا ہوں۔

بخار نہ بھی ہو تو ٹھنڈ زیادہ لگتی ہے۔اکثر گرمیوں میں بھی ٹھنڈ لگتی ہے۔

ہر قدم اٹھانے سے قبل اس کے بارے مکمل جائزہ لینے کی عادت ہے۔

گانوں اور نعتوں سے جلدی غمگین ہو جانا۔

خاموش طبع۔

مریض کا بولنے کا انداز سنجیدہ ہے، سمجھدار ہے۔

مریض میں تحفظات موجود ہیں۔

اکثر بے چینی ہوتی ہے۔گھر کے بیمار ہو جانے یا حادثہ ہو جانے کے خیالات بہت آتے ہیں۔

بہت زیادہ شرمیلا۔

کاروبار کے بارے میں منصوبے بہت زیادہ بناتا ہوں۔مگر کسی کام کو کرنے کا ارادہ کم ہی کرتا ہوں۔

حساس۔

بدگمانی کرنے کی عادت۔اگر کوئی بات ہو رہی ہو گی تو مجھے لگے گا کہ میرے بارے میں بات ہو رہی ہے۔

بند انسان۔

کچھ رشتہ داروں سے بلاوجہ نفرت ہے۔

کسی حد تک حسد ہے۔

ہمیشہ دوسروں سے آگے بڑھنے اور نمایاں ہونے کی عادت ہے۔میں ہی میں ہوں۔نہ کھیڈاں دے نہ کھیڈنے دیاں دیں۔

مستقبل کا ڈر اور بیماریوں سے۔

روشنی اچھی لگتی ہے۔

ایکٹو جب ذمہ داری لی جائے، روٹین کے کاموں میں سست۔

مجلس پسند۔

غصہ دیر سے آتا ہے، جب آجائے تو جلد زائل ہو جاتا ہے۔

دماغی کام پسند ہیں۔

جلد ناامید ہونا۔

خاموشی پسند۔

ہمدردی کرنے کا جذبہ۔

صفائی پسند۔

بند انسان۔کسی پر اعتبار ہی نہیں۔

ہر بات کے ہر منفی اور مثبت پہلوں پر غور کرنا۔پہلے منفی۔

زیادہ دیر بیٹھا رہنے کے بعد اٹھنے سے چکر۔

تیز خشبور سے درد سر، صرف عطر سے ہوتا ہے۔کریموں سے الرجی اور چھینکیں۔

نظر کمزور ہے۔

ہر دو تین ماہ بعد زکام، سردیوں میں زکام۔یہ زکام حلق سے شروع ہوتا ہے پھر تین دن ناک بہتا ہے، پھر ایک ہفتہ کھانسی رہتی ہے۔

تھوکنے کی عادت۔

بھوک ٹائم پر نہیں لگتی۔ صبح ناشتہ نہیں کرتا۔

موٹا گوشت نہیں کھاتا۔اس سے گیس بہت ہوتی ہے۔ گوبھی سے بھی شدید گیس ہوتی ہے۔ وہ کافی عرصہ ہوا ہے کھائے ہوئے۔ بادی اشیاء سے نفرت ہے۔ میٹھا پسند نہیں۔

شادی کے بعد سوزاک ہوا ہے۔پیشاب میں ایک بار جلن۔

۶ سال سے صبح کے وقت گیس ہوتی ہے۔

پسینہ بہت کم آتا ہے۔

عصر سے مغرب کے درمیان نید بہت آتی ہے۔ مغرب کے بعد فرش ہوتا ہوں۔

موسم سرماں پسند ہے۔

آرام پسند ہے مگر کام کے وقت کام ہی کرنا ہے۔

اس مریض کی نیٹرم سلف دواء ہے۔

نیٹرم کارب مزاج شخصیت کا تعارف

Natrum carbonicum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں،اگر اس کا مزاج نیٹرم کارب ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی نیٹرم کارب ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو نیٹرم کارب مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرطیکہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثۃ کے مطابق نیٹرم کارب اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ نیٹرم کارب مزاج مریض کو نیٹرم کارب دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ نیٹرم کارب مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

یہ دواء قلیل الاستعمال ہے۔

وقت کا انتہائی پابند۔ بچپن کا ستایا ہوا۔ غمگین۔کاروباری۔ تمام موسم سرما میں بائیں نتھے سے زرد رنگ کی رطوب کا اخراج۔انتہائی باریک نین نکش والا۔ دانشور۔ حساس۔بند۔انسانوں سے نفرت۔سرد مزاج۔ بائیں جانب۔ دبلا۔ محنتی۔ عاشقانہ مزاج (جیسا کہ انٹم کروڈم، نیٹرم میور، نیٹرم سلف، سٹافی، سورائنم، ارجنٹم ہوتے ہیں)۔ باقی نیٹرمز کی طرح کاروباری رجحان۔ سنجیدہ مزاج۔ بند مزاج۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

نیٹرم فاس

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج نیٹرم فاس ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی نیٹرم فاس ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو نیٹرم فاس مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق نیٹرم فاس اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ نیٹرم فاس مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ نیٹرم فاس مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

رات کو خوف کہ دوسرے کمرے سے کوئی آ رہا ہے۔ قدموں کی آواز۔ یہ وہم کے فرنیچر انسانوں میں بدل رہے ہیں۔ دروازہ سے شکلیں بنتی نظر آئیں۔

نیند میں چلنا۔ تنہاء بیٹھ کر کسی کام کو کرتے رہنا۔ غم کی وجہ سے انتہائی خاموش طبع۔ اپنی تنہائی پر خوش۔ تمام عادات فاسفورس کی ہے۔ بائیں جانب والا درد سر ہوتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے۔ حلق میں کوئی نہ کوئی الرجی رہنا۔ زندگی کے شروع میں شوخ چنچل ہو جا۔ دوست بنانے والے۔ بعد میں بالکل خاموش۔ کسی سے بات چیت نہ کرنا۔ پان تنباکو نوشی کی عادت۔ کسی کی وفات کے بعد بالکل خاموش ہو جانا یا کسی کے ساتھ چھوڑ دینے کا غم۔ اکثر تکلیفات کسی غم کے بعد شروع ہوتی ہیں۔ پسینہ سے انتہائی ناگوار بدبو آنا۔ سست طبیعت۔ کام مین دل نہ لگنا۔ ملنے سے نفرت اور الرجی۔ چھونے سے نفرت۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

کارسی نوسینم مزاج شخصیت کا تعارف

کارسی نوسینم دوا کا مکمل تعارف

کارسی نوسینم دوا کو استعمال کرنے کا صحیح طریقہ

کارسی نوسینم دوا کو استعمال کرنے کے مواقع کا مفصل بیان

کینسر کا علاج اور کینسر ہونے کی وجوہات کا بیان

برسٹ کینسر کا علاج

Carcinosinum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج کارسی نوسینم ہو، تو اس کرانک مرض کی دوا بھی کارسی نوسینم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے، تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دوا ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کارسی نوسینم مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

یہ دوا کینسر سل سے بنائی جاتی ہے۔ یہ برست کینسر کے مواد سے بنی ہے۔ یہ نوسوڈ ہے، جیسا کہ میڈورینم۔ یہ پولی کریسٹ دوا ہے۔ انتہائی گہری اور جسم کے ہر حصہ پر کام کرتی ہیں۔

❖ کارسینوسینم کب دینی لازمی ہو جاتی ہے؟

ا۔ اگر کسی کی فیملی میں کسی کو کینسر ہوا ہو (کینسر ہسٹری)، یا اسے خود کسی قسم کا کینسر ہوا ہو یا برسٹ کینسر ہوا ہو یا وہ کینسر کے مریض کی طرح بے حد ظلم و ستم برداشت کرتے کرتے انتہائی غمگین، پریشان، اداس ہو چکا ہو اور خواص خمسہ میں سے کوئی ایک ختم ہو چکی ہو (سونگنے کی حس ختم ہو یا چکھنے کی حس ختم ہو یا احساسات وجذبات مردہ ہو چکے ہو) یا اس کا مزاج ہی کارسینوسینم (انتہائی شریف) ہو (یعنی وہ پیدا ہی کارسی نوسینم مزاج لے کر ہوا ہو) تو ان سب صورتوں میں کارسینوسینم کا استعمال ضروری ہو جاتا ہے۔

۲۔ اسی طرح ایک ایسا انسان جس کے جسم میں بہت سی ادویہ کی مرضیاتی کیفیات تہہ بہ تہہ لہر بہ لہر موجود ہو جیسا کہ مزاجی تکلیفات، گلے کی خرابی کی تکلیفات، رسٹاکس کی تکلیفات، نیٹرم میور کی تکلیفات، سلفر کی تکلیفات، سنگونیریا کی تکلیفات، ٹی بی کی تکلیفات وغیرہ اور آپ پریشان ہو جائیں کہ کون سی دوا دی جائے، تو آپ سب سے قبل اس انسان کو کارسی نوسینم دیں۔ اس سے اس کے جسم کا رد عمل مضبوط ہوگا، خون کی کمی ختم ہو گی، احساسات وجذبات زندہ ہوں گے اور جسم میں بیماریوں سے لڑنے کی طاقت آئے گی، پھر آپ اسے بقیہ ادویہ بالترتیب دیں۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ جسم میں اتنی طاقت اور رد عمل موجود ہی نہیں کہ وہ اپنے اوپر آنے والی مرضیاتی کیفیات کو دور کرے۔ اس طرح روز مرہ میں جتنی بھی اس کے جسم پر مرضیاتی کیفیات اور بخار آتے رہتے ہیں، اس کے جسم میں رکتے جاتے ہیں، وہ جڑ سے ختم ہی نہیں ہو پاتے۔ کارسی نوسینم اس کے جسم میں رد عمل اور احساسات کو پیدا کرتی ہے۔ جب تمام ادویہ کام کرنا بند کرتی ہے تب کارسی نوسینم کام دیتی ہے۔

اگر ایک مریض میں بہت زیادہ ادویہ کی علامات موجود ہو، تو آپ ان تمام ادویہ کو چھوڑ کر کارسی نوسینم دیں۔ اس سے بہت سی تکلیفات ختم ہو جائیں گی۔

۳۔ ایگزیمہ میں دیں، اگر مریض کی فیملی میں کسی کو کینسر ہوا ہے۔

۴۔ ہر وہ تکلیف جو بار بار ریپیٹ ہو رہی ہو اس کو ختم کرنے کے لئے دی جاتی ہے (ٹیوبر کولینم کی طرح)۔

۵۔ یہ برسٹ کینسر، غدود، اور کسی بھی جگہ کینسر ہونے سے بچاتی ہے۔ برست کینسر کی بے شمار مریضائیں کارسی نوسینم سے شفایاب ہوئی ہیں۔ یہ ہومیوپیتھک کی سب سے بڑی دوا ہے۔ یہ دوا ہومیوپیتھک کی عزت ہے۔ جب کسی مریض کو ایلوپیتھک ڈاکٹر کہہ دیں کہ یہ چند دنوں کا مہمان ہے تو کارسی نوسینم اس کو پر سکون طویل زندگی دیتی ہے۔

۶۔ یہ گیس بننے سے افاقہ دیتی ہے۔جب مریض کو بے حد گیس کسی ظاہر سبب کے بغیر بن رہی ہو اور درست منتخب شدہ دوا کام نہ کرے تو کارسی نوسینم دیں۔

۷۔ اگر جسم میں گٹھان ہو، بہت زیادہ درد کرتی ہو، وہ دبانے سے حرکت نہ ، انتہائی سخت ہوتی ہے، اور اس کے کینسر بننے سے بچانے کے لئے یہ دوا دینی جائز ہے۔

۸۔ اگر رحم میں گلٹی ہو، خون آئے، پس آئے، بہت ہی زیادہ بدبو ہو، تو اسے ختم کرنے کے لئے دیں۔

۹۔ اگر زخم ہو جائے وہ بہت بدبودار ہو، وہ نہ بھرے، ٹھیک ہونے کا نام نہ لے، ہومیوپیتھک کی کوئی دوا اثر نہ کرے تو تو کارسی نوسینم دیں۔

۱۰۔ جب مریض بے حد پتلا اور ہڈیوں کا ڈھانچہ بن جائے، تو کارسی نوسینم کی ضرورت پڑتی ہے۔

۱۱۔ بے حد درد نا قابل برداشت مسلسل جس میں مریض مرنا چاہے، اس کو ختم کرنے کے لئے دیں۔

۱۲۔ ہومیوپیتھک میں اندھے بہرے گونگے اور پیدائشی معزور بچوں کا علاج بھی ٹیوبر کولینم، ہیپر سلف، نیٹرم میور اور کارسینوسینم سے کیا جاتا ہے۔ایک پاکستان میں معزور بچوں کا بے حد مشہور ڈاکٹر ہے، جو ان ادویہ سے معزور بچوں کا علاج کرتا ہے اور بے حد کیسوں میں اسے کامیابی ہوتی ہے۔اس نے بہت عزت کمائی ہے۔اللہ تعالی ہم سب کو بھی عزت عطا فرمائے۔

۱۳۔ اگر فیملی میں کسی کو کینسر ہوا اور آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کو نہ ہو نیز خاندان میں کینسر کی ہسٹری ہونے کی وجہ سے جسم میں خون کی کمی، تھکاوٹ، بے حد کمزوری ہو، ٹانگوں میں بے چینی، اور بار بار بیمار ہو جانے کا رجحان ہو۔ صحیح منتخب شدہ دوا، ٹھیک کام نہ کرے، تو کارسینوسینم 1M لیں۔ چار ڈوزیں۔ ہر 6 ماہ بعد ایک ڈوز دیں۔ایک کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر، اس پانی سے ایک چمچ پی لیں اور بقیہ پانی گرا دیں (یعنی قلیل مقدار لیں)۔

۱۴۔ اگر آپ کو کینسر ہوا تھا۔اب وہ ٹھیک ہے مگر ابھی آپ بہت کمزور ہیں، تو طاقت زیادہ کرنے کے لئے اسے استعمال کر سکتے ہیں۔کارسی نوسینم 200 ایک ماہ بعد ایک ڈوز۔

۱۵۔ اگر کسی کو بچپن میں ہی بڑی امراض یا زیادہ امراض لگ جائیں، ان کیسوں میں بھی کاسی نوسینم بہت اچھا کام کرتی ہے۔

۱۶۔ اگر زندگی بہت زیادہ تبدیل ہو جائے، بہت سی چیزیں جو پہلے پسند تھی اور اب ناپسند ہو جائیں یعنی زندگی بالکل آپوزٹ ہو جائے جیسا کہ انڈا، دودھ، گوشت، میٹھا، ان کو بالکل پسند نہیں کرتا ہے یا بہت زیادہ پسند ہو چکے ہیں، تو اس طرح کے کیسوں میں کارسی بہت مفید ہوتی ہے۔

۱۷۔ جسم میں کسی بھی جگہ پر ایسی گلٹی جو درد نہ کرے، اور یہ طویل غم کے بعد بنی ہو تو کارسینوسینم دینا لازمی ہو جاتی ہے۔ یہ کینسر کی گلٹی ہے مگر ابھی کینسر ہوا نہیں۔

نوٹ: یہ دوا ان تمام صورتوں میں ہومیوپیتھک میں استعمال ہوتی ہے اور فائدہ بھی کرتی ہے۔کسی قابل اعتماد مشہور ڈاکٹر سے مشورہ کر کے استعمال کریں۔

نظریہ مفرد الاعضا الثلاثہ کے مطابق کارسی نوسینم دوا اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔کارسی نوسینم مزاج مریض کو کارسی نوسینم دوا دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفرا اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی کم اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔کارسی نوسینم مریض کو گرم تر غذا اور گرم تر طبّی نسخہ جات زیادہ موافق ہوتے ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں دیکھیں ہے۔

ہومیوپیتھک ادویہ کی استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔کارسی نوسینم ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔کارسی نوسینم مزاج انسا میرے پاس ۱۰ سالوں میں تین آئے تھے۔ مگر جزوی طور پر میں اس دوا کو کثرت سے استعمال کرتا ہوں۔اس لئے ہومیوپیتھک میں یہ کثیر الاستعمال دوا ہے۔

نصیحت: ہمیں کارسی نوسینم کے گہرے مطالعہ سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ: کسی بھی نیک کام میں غلو اور حد کو کراس کرنا برا ہے۔ کسی بھی نیک کام میں غلو آپ کی صحت، زندگی اور آخر خراب کر سکتا ہے۔اس لئے ہر کام میں اعتدال ہی اچھا ہوتا ہے۔اگرچہ وہ کام صالحین کا ہو۔اللہ تعالی اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی میانہ روی کا حکم دیا ہے۔ میری اس بات کی آپ کو آہستہ آہستہ سمجھ آجائے گی۔اس لئے ایک گولڈن جملہ یاد رکھنا: بہت زیادہ کام نہیں کرنا چاہئے، بہت زیادہ شریف نہیں ہونا چاہئے، بہت زیادہ ظلم وستم برداشت نہیں کرنا چاہئے، بہت زیادہ صفائی پسند نہیں ہونا چاہئے، بے حد ترتیب پسند نہ بنیں، فیملی اور لوگوں کی حد سے زیادہ فکر نہ کریں ورنہ کینسر ہو جائے گا۔

❖ کارسی نوسینم دوا کی مزاجی حیثیت:

انتہائی شریف (شرافت کا پتلا)۔ یہ اس دوا کی بڑی کلیدی علامت ہے۔ کارسی نوسینم مزاج انسان کو جاننے پہچاننے کے لئے انتہائی اہم علامت ہے۔ اس اس دوا کی مرکزی منفرد علامت ہے۔

جب سو کر اٹھتا ہے، تو سجدے کی حالت میں بیٹھتا ہے۔

ہر کسی کا ظلم و ستم مسلسل برداشت کرنا، یہ علامت ہی اسے کینسر جیسی بڑی بیماری ہونے کا سبب بنتی ہے۔ ہر وقت غمگین رہنا حتی کہ زندگی میں کوئی بھی خوشی باقی نہ رہے۔ طویل مدت تک خوشی سے خالی، لڑائی والی اور غمگین و پریشان زندگی کا ہونا کینسر پیدا کرتا ہے (نیٹرم میور، کارسینو سینم)، اور کارسینو سینم اس کینسر کو ختم کرتی ہے۔

ہر کام کو جلدی کرنا پسند کرنا۔ ذرا سی بات سے غصہ ہو جانا۔ ہر کام میں صفائی تلاش کرنا، کپڑے اور جوتے بہت صاف، ، نیز ہر چیز میں میچنگ کا خوب خیال رکھنا (آرسینکم البم کی طرح)۔ حد سے زیادہ نیک۔ کھلی ہوا میں گھومنا پسند کرنا۔ مرطوب سمندری علاقہ میں گھومنا بہت زیادہ پسند ہوتا ہے۔ نیچر لور۔ موسم میں تبدیلی اور ٹھنڈک کو بہت زیادہ انجوائے کرنا۔ بے حد ترتیب پسند (نکس کی طرح)۔ بہت زیادہ خوبصورتی پسند اور بہت خوبصورت۔ برائیٹ کلر اور میچنگ کو بہت پسند کرنا۔ مذاق اور مستی کو پسند کرنے والا (سٹافی، ہائیوسائمس اور زنکم کی طرح)۔ سب سے ملنے جلنے کو پسند کرنے والا۔ تمام رات جاگنے کے بعد دن میں کچھ دیر سونے سے بہت آرام محسوس کرنا۔ اپنے کام کو بہت ایمانداری اور دل و جان سے کرنا، اس خوف کی وجہ سے کہ میں فعل نہ ہو جاؤں (مگنیشیا میور کی طرح)۔ بہت جلد کسی کام یا بات میں اٹک جانا اور پھر "بور" (اکتاہٹ کا شکار) ہو جانا۔ عاشقانہ مزاج، بہت جلد کیسی سے محبت کر لینا پھر جلد ہی محبت کا کم ہو جانا (ٹیوبر کولینم کی طرح)۔ پیدائشی مسے اور کلوٹ (تھوجا کی طرح)۔ سوچنے کی طاقت بہت تیز ہونا (فاسفورس کی طرح)۔ بے حد بے عزتی محسوس کرنا (سٹافی کی طرح) جیسا کہ دوران مناظرہ اور جھگڑے انڈک کر انڈر پریشر ہو جانا۔ صلح رکھنے کے لئے اپنے گھر کے معاملات کو دوسروں سے چھپا کر رکھنا، انتہائی بند انسان (تھوجا، نیٹرم میور اور چائنا کی طرح)۔ یہ سائیکو سس دوا ہے۔ کتے اور اونچائی سے بہت زیادہ ڈر۔ آرٹ (تصویر کشی) کو بہت پسند کرنے والا۔ یہ ہر چیز کا خیال رکھتے ہیں (آرسینک کی طرح)۔ بہت جلد رونا آنا اور دل دکھنا (اگنیشیا کی طرح)۔ بے حد نرم دل (پلساٹیلا کی طرح)۔ نئی چیزیں ایجاد کرنا، بہت پسند ہوتی ہیں (نکس کی طرح)۔ ناچنا اور گانا بہت پسند ہوتا ہے (ٹیرن ٹولا اور میڈورینم کی طرح)۔ بے حد عاشقانہ اور رومینٹک مزاج (انٹم ٹارٹ کی طرح)۔ بے حد خوبصورت اور پر کشش انسان۔ سفر بہت پسند ہوتا ہے (ٹیوبر کولینم کارچ کی طرح)۔ ہمیشہ مسکراہٹ چہرے پر ہوتی ہے (بریٹا کارب اور رسٹاکس کی طرح)۔ کبھی کسی سے کوالٹی یا غلط بات نہیں کرتے۔ خاندان کو ایک دوسرے سے جوڑ کر رکھنے کی عادت۔ صلح پسند اور لڑائی نہ کرنا۔ کبھی کبھی بالکل آپے سے باہر ہو جانا۔ ہر کام وقت پر کرنا۔ سزا سے بہت نفرت کرنا (اگنیشیا کی طرح)۔ اونچائی سے ڈر لگنا (بوریکس کی طرح)۔

چاکلیٹ، انڈا اور نمک زیادہ کھانا۔ میٹھے کو بہت زیادہ پسند کرنے والا خصوصاً چاکلیٹ (مرک سال، بریٹا کارب، سلفینیم اور ارجنٹم کی طرح)۔

یہ دائیں جانب کی دوا ہے۔

پیٹ میں ہمیشہ کوئی نہ کوئی بیماری ہونا جیسا قبض، گیس وغیرہ (تھوجا، نکس، انٹم ٹارٹ، الیومن کی طرح)۔ نیند بالکل نہ آنا یا رات تین بجے نیند آنا۔ رات بھر نیند نہ آنا۔ دبلا پتلا۔ بے حد تھکاوٹ اور خون کی کمی۔ فیملی میں کینسر کی ہسٹری کا وجود اور جسم میں کینسر ہونے کا رجحان۔

کارسی نوسینم مزاج کے پانچ لوگ دیکھے ہیں۔ بہت خوبصورت ہوتے ہیں۔ اس لئے کہ صفت شرافت خوبصورتی پیدا کرتی ہے۔

نوٹ: کسی بہت بڑی ناکامی اور نقصان کو برداشت نہ کر سکنے کے بعد نیٹرم میور کیفیت کے بعد انسان پر کارسینو سینم کیفیت طاری ہو جاتی ہے حتی کہ اسے کینسر ہو جاتا ہے، یہ میں نے بہت مرتبہ دیکھا ہے، مگر اکثر لوگوں کو اس کا علم نہیں ہے، آپ بھی اس نکتہ پر خوب غور کرنا۔ اس علامت کو ہومیوپیتھک میں ان الفاظ کے ساتھ بھی بیان کیا جاتا ہے: درد، بخار، ظلم اور غم و پریشان کی بہت لمبی ہسٹری۔ اس لئے ایک ایسا انسان جس کا مزاج کارسی نوسینم نہ ہو اور اس کی فیملی میں کسی کو کینسر بھی نہ ہوا ہو تو وہ بھی زندگی کی تباہی کے بعد کارسی نوسینم کینسر والی کیفیت اور حالت میں چلا جاتا ہے۔ میں نے یہ دیکھا ہے۔ اس وقت اس انسان کو کارسی نوسینم دوا کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اس بات کو اس طرح بھی بیان کیا گیا ہے: بہت زیادہ بخار، بہت زیادہ غمگین اور ان ہیپی لائیف، وہ اس سے نکل نہیں سکتا اور کے پاس اور کوئی آپشن نہیں ہوتا۔ یعنی اگنیشیا اور نیٹرم میور سے بھی زیادہ غم۔ کینسر کبھی ایک دن میں نہیں آتا بلکہ اس کے لئے طویل مدت سے غمگین و پریشان زندگی کا ہونا ضروری ہے (نیٹرم میور)۔

بہت سے ہومیو ڈاکٹرز کا کہنا ہے کہ: کارسی نوسینم کو 1M کے سوا کسی دوسری پوٹینسی کو نہیں لینا۔ مگر میں نے دیکھا ہے کہ بہت سے ہومیو ڈاکٹر اسے صرف 200 پوٹینسی میں دیتے ہیں، اور یہ کام کرتی ہے۔ ہاں سب ہومیو ڈاکٹر اس بات پر متفق ہیں کہ: کارسی نوسینم دوا کو بہت جلد دہرانا نہیں چاہئے کرنا، اس لئے کہ یہ گہری دوا ہے۔ مگر کچھ بے وقوف جاہل ہومیو ڈاکٹر ایسے بھی دیکھے ہیں جو کارسی نوسینم 1M ایک ہفتے میں دو مرتبہ دہرانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ آپ ایسا ہرگز نہ کرنا۔ بہتر ہے کہ کارسی نوسینم 1M کو 6 ماہ کے فاصلہ کے ساتھ دہرایا جائے ہیں، اور 200 کو ایک ماہ سے زیادہ فاصلہ کے ساتھ دہرایا جائے۔ زیادہ دہرانے سے پرہیز کریں۔ نیز کارسی نوسینم جب بھی دیں تو کم سے کم مقدار دیں۔ یہ انتہائی گہری، بہت بڑی، وسیع اور طویل مدت تک اثر کرنے والی دوا ہے۔ کسی اچھے مشہور پرانے قابل ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر سلف میڈیکیشن کے طور

پرہیز لیں۔ یہ دوا کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ قبل لینی ہے۔اس دوا کو ہمیشہ قلیل سے قلیل مقدار میں دیں۔زیادہ سے زیادہ فاصلہ کے ساتھ دہرائیں۔ایک مشہور تجربہ کار ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ شروع میں کارسینوسینم 200 کی دو ڈوز دیں پھر ایک ماہ بعد 1M صرف ایک ڈوز دیں، پھر زندگی میں کبھی بھی اس دوا کو نہیں دینا۔ایک مشہور ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ ہر ٦ ماہ بعد 1M کی ایک ڈوز دے سکتے ہیں۔بہر حال اس دوا کو استعمال کرنے میں زیادہ سے زیادہ احتیاط کریں، ورنہ آپ کو کینسر بھی ہو سکتا ہے یا آپ کا کینسر کنٹرول سے باہر بھی جا سکتا ہے۔

دوا جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

کارسی نوسینم دوا اگنیشیا، نیٹرم میور، رسٹاکس،برائی اونیا،آرسینکم البم اور تھوجا اس کی بہترین معاون ادویہ میں سے ہیں۔بلکہ حقیقت یہ ہے کہ یہ دوا بے شمار ادویہ کی معاون دوا ہے (ٹیوبر کولینم کی طرح)۔

نوٹ: ابھی اس کارسی نوسینم کے مضمون میں بہت سے اضافے اور ترتیبی معاملات باقی ہیں۔مگر جتنا لکھ دیا ہے فی الحال کے لئے کافی ہے۔اتنا اچھا جامع مضمون آپ کو ہومیو کی کسی بک سے نہیں ملے گا۔الحمد للہ رب العالمین۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری

بدھ،11 جنوری،2023

8. سائیکوسس میازم کے وہ لوگ جن کو اپنی فیملی کی زیادہ فکر ہوتی ہے:

کالی کارب مزاج شخصیت کا تعارف

Kali carbonicum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج کالی کارب ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی کالی کارب ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کالی کارب مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق کالی کارب اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔کالی کارب مزاج مریض کو کالی کارب دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔کالی کارب مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

اپنے اصولوں کی معمول سے زیادہ پابندی کرنے والا۔

سبز مرچ کی شدید خواہش۔

رات 2 بجے تکلیفات کا بڑھنا اور رشتہ داروں کے ظلم وزیادتیاں یاد کرنا۔

رات 2 بجے کھانسی اور درد شکم کے دورے۔رشتہ داروں کے ظلم کی وجہ سے بیمار پڑنے والا۔ایسی عورت جو اپنے شوہر اور اولاد کی شدید فکر کی وجہ سے بیمار ہوتی ہو۔

رات 10 بجے پوری زبان کا جلنا۔ یہ کالی کے دو مریضوں میں دیکھی ہے۔

چڑچڑا۔ غمگین۔ انتہائی غمگین لہجہ میں بات کرنے والا۔ دائیں بازوں کا درد۔ دائیں جانب۔ سرد مزاج۔ بہت جلد ڈرنے والا۔ غصہ ور۔ سوئیاں چبھنے کا سا درد۔ وجع المفاصل۔ زبان پر زرد تہہ۔ خوبصورت۔

بے حد حساس کہ ہر قسم کی دواء کا اثر جلد اور بہت زیادہ لینے والا (جیسا کی سلیشیا ہوتے ہیں)۔ اپنے معالج کو اپنی فیملی کا حصہ ماننے والا۔ ہمدرد۔ بدپرہیزہ۔

کالی کارب کو اکثر سلفر اور کلکیریا کارب کی ضرورت پڑتی رہتی ہے، خصوصاجب دائیں طرف والا کان بند ہو، یا پیٹ بڑھ جائے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

بات ہمیشہ یاد رکھنا کہ کالی کارب کا کیس ہمیشہ 30 پوٹینسی سے شروع کریں۔ اس کے نظام انہضام کو بہتر بنانے کے لئے سلفر 30 کا استعمال کریں۔ گلے کی درستگی کے لے ہیپر سلف 30 کا دن میں ایک بار صرف استعمال کریں۔ کسی بھی پوٹینسی جو جلد دہرانا نہیں ہے جیسا کہ فاسفورس، ڈروسیرا، ٹیوبر کولینم، کارسینوسینم ہے۔

پھر ہر 15 دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر 2 ماہ کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

اس کی بڑی طاقتیں استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

جیلسیمیم دوا کالی کی بہترین معاون دوا ہے۔ لائیکوپوڈیم بھی کالی کی معاون دوا ہے۔

کالی برومیٹم مزاج شخصیت کا تعارف

Kali bromatum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج کالی برومیٹم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی کالی برومیٹم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کالی برومیٹم مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق کالی برومیٹم اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ کالی برومیٹم مزاج مریض کو کالی برومیٹم دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ کالی برومیٹم مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

ہاتھوں سے ہر وقت کچھ نہ کچھ کرنے والا۔اس علامت کی مدد سے بہت زیادہ کیسوں میں رہنمائی ملی ہے۔اس اس دواء کی اہم ترین کلیدی علامت ہے۔بے حد باتونی اور جلد جلد بات کرنے والا۔تیز تراز۔کسی بھی جگہ پر ٹک کر نہ بیٹھنا بلکہ جگہ اور کاموں کو بدلتے رہنا۔

قابوس (جاگو میٹی، نیند کی حالت میں کسی دوسرے کا سینہ پر بیٹھنے کا احساس اور اٹھ نہ سکنا)۔اس علامت پر یہ دواء سب سے زیادہ ماثر ہے۔

چہرے پیر کیل نما دانے جو جوانی سے شروع ہو کر بعد میں کبھی ختم نہ ہوئے ہوں۔اس کے تینوں کیس ان دونوں علامات کی مدد سے حل ہوئی ہیں

فیملی کے بارے میں بہت پریشانی۔جب گھر سے باہر ہو تو اپنی ماں کی صحت کے بہت ہی زیادہ جھوٹی فکر۔ماں سے زیادہ لگاؤ۔اپنے فیملی کی بہت زیادہ فکر اور ان کے بیمار ہو جانے مصیبت میں گرفتار ہو جانے کے مسلسل خیالات آتے رہنا۔عزیز اور اقرباء کے مرجانے کا ڈر اور ان کی موت سے پیدا شدہ پاگل پن۔

Overthinking، جب کوئی بھی سوچ آجاتی ہے تو اس کے بارے میں بہت زیادہ دیر تک سوچتے رہنے کی عادت۔خیالی دنیا میں کھوئے رہنا۔خیالی پلاؤ بنانا (ارجنٹم، نائٹرک ایسڈ، سٹرامیونیم، سلفیورک ایسڈ)۔

کمزور حافظہ۔غصہ ور۔چڑچڑا۔بدمزاج۔غنودگی۔رونے کی عادت۔تسلی سے مطمئن نہ ہونا۔ہمدردی کی خواہش۔کسی سے جلدی مطمئن نہ ہونا، اور کوئی چیز جلدی پسند نہ آنا، اس وجہ سے شاپنگ کرنا مشکل ہوتا ہے۔شکی۔خاموش طبع۔جلد ناامید ہونا۔مذہبی رجحان۔لوگوں سے ہمدردی کا دل کرتا ہے حتی کے اپنے معالج کے ساتھ بھی ہمدردی کرتا ہے اور بہت سے مریض بھیجتا ہے۔لوگوں کے سامنے کرنے سے نروس ہو جانا۔بند انسان۔جذباتی۔اپنے خیالات کا صحیح طریقہ سے اظہار نہ کر سکنا، اور اپنی علامات کو صحیح طرح بیان نہ کر پانا۔کیس ٹیکنگ کے دوران اکثر سوالات کے گول مٹول غیر واضع جواب دینا۔آرام کرنا زیادہ پسند ہے۔رات کے وقت نیند میں ڈرنا اور چیخنا۔بہت زیادہ شہوانی اور ننگے خواب۔شرمیلا۔خود نمائی کی عادت۔خوبصورت۔

بہت سی علامات کا رات 2 بجے زیادہ ہونا۔

ہاتھوں کی انگلیوں میں اور دائیں کندھے میں کھنچاؤ۔سرعت انزال ہے۔پیشاب بہت زیادہ آنا۔ایک دن میں ۱۱ مرتبہ پیشاب کرنا۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرادیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

لائیکوپوڈیم، نیٹرم میور 1M اور آرسینکم 1M اس کی بہتریں معاون ادویہ میں سے ہیں۔

کالی بائیکرامیکم مزاج شخصیت کا تعارف

Kali bichromicum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں،اگر اس کا مزاج کالی بائیک ہو،تو اس کرانک مرض کی دواء بھی کالی بائیک ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض،تکلیفات،درد،عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے،جو کالی بائیک مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو،اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق کالی بائیک اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک،غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں،اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔کالی بائیک مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک،اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔کالی بائیک مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک،کھٹی،اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال،معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

اپنے فیملی کے بارے جھوٹے بہت زیادہ جھوٹے خیالات والا خصوصا ماں کے بارے میں،جیسا کہ جب وہ گھر سے باہر ہوتا ہے تو ماں کے مر جانے یا بیماری ہو جانے یا اس پر کسی مصیبت کے آنے کا وہم رہتا ہے۔

صبح کے وقت انتہائی لیسدار بلغم جو گلا اور فرش کے ساتھ چپک جائے۔یہ اس دواء کی کلیدی علامات سے ہے۔اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔مگر صرف اس علامت کا وجود کافی نہیں ہوتا بلکہ کچھ اور بھی علامات کا وجود ضروری ہوتا ہے۔ہر وہ تکلیفات جس کے ساتھ منہ میں سے تار دار بلغم کا اخراج ہو،اس کی دواء یہ ہی ہوگی جیسا کہ مرگی۔

صبح 2 بجے شدید کروپ کھانسی۔

تمام انسانوں کی صحت کی فکر اور سوشل ورکر۔

اکثر تکلیفات کا سینہ پر ہونا۔

انتہائی سرد مزاج (بخار کی حالت میں چار کمبل لینے سے بھی سردی کا کم نہ ہونا)۔غمگین۔غمگین لہجہ۔باتونی۔دائیں جانب (مگر گردہ کا درد بائیں جانب ہوتا ہے)۔رات کو دائیں نتھنا بند ہونا۔الرجی۔کھانسی کے ہلا دینے والے دورے۔مذہبی رجحان۔روشنی اور شور وغل سے نفرت۔بخیل۔آنکھوں میں خارش پانی اور جلن۔شدید چھینکیں اور تیز بہنے والا زکام۔مستقل شدید قبض۔شدید دھڑکن۔بہت سی تکلیفات کا صبح کے وقت بڑھنا۔بائیں جانب کا عرق النساء جو حرکت سے کم ہو۔سردی کے دورے جو پاؤں سے شروع ہو کر اوپر کو جائیں۔دمہ۔معمولی سی ٹھنڈی ہوا سے زکام۔بہت سی علامات آرام کرنے سے بڑھتی ہیں اور حرکت سے کم ہوتی ہیں۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں،اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

کالی میور ٹیکم مزاج شخصیت کا تعارف

Kali muriaticum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج کالی میور ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی کالی میور ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کالی میور مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق کالی میور اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ کالی میور مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ کالی میور مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

اپنے رشتہ داروں کے شدید فکر سے بیمار ہونے والا۔ زبان پر سفید موٹی تہہ۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

برومیم مزاج شخصیت کا تعارف

Bromium

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں،اگر اس کا مزاج برومیم ہو،تو اس کرانک مرض کی دواء بھی برومیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے،جو برومیم مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ ان ادویہ میں سے ہے،جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔میرے پاس ۱۰سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق برومیم اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد)مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں،اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔برومیم مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔برومیم مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

خوش مزاج۔کھانسی۔غمگین۔

دھوپ سے درد سر۔گرمی سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔انتہائی گرم مزاج، موسم سرماں میں بھی دھوپ میں جانے سے درد سر ہونا،اس علامت کی مدد سے ایک کیس حل ہوا،اور اس دواء کا ابھی تک صرف ایک ہی مریض دیکھا ہے۔گرمی سے شدید نفرت۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں،اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے،اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا،بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

کوکولس مزاج شخصیت کا تعارف

Cocculus indica

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج کوکولس ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی کوکولس ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کوکولس مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرطکہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق کوکولس اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔کوکولس مزاج مریض کو کوکولس دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔کوکولس مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

نیند کی کمی سے پیدا شدہ درد سر اور دوسری تکلیفات میں بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔

<u>دوسروں کی صحت اور تیمارداری کی شدید ترین فکر، اور اسی کی وجہ سے اکثر بیمار ہونا۔</u>چاول کھانے سے گردے کے درد کو آرام آنا۔غمگین۔بے حد تھکاوٹ۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرادیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

فیرم میٹ مزاج شخصیت کا تعارف

Ferrum metallicum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج فیرم میٹ ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی فیرم میٹ ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو فیرم میٹ مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق فیرم میٹ اور اس کے مریض کا عضلاتی فیرم میٹ عصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ فیرم میٹ مزاج مریض کو فیرم میٹ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ فیرم میٹ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

اپنے کنبہ کے بارے انتہائی جذباتی۔ اپنے کنبہ کے بارے انتہائی جذباتی، یعنی ان کے ہر معاملہ کی بہت فکر ہوتی ہے۔

چلنے سے دردوں اور تکلیفات کا کم ہونا۔ ٹہلنے کی عادت اور ٹہلنے سے تکلیفات کا کم ہونا، اس علامت اور چہرے شناسی سے ہر مرتبہ رہنمائی ملی ہے، رات کو اکثر ٹہلنے کی عادت ہوتی ہے۔

خون کی شدید کمی سے انتہائی تھکاوٹ اور بہت سی تکلیفات کا پیدا ہونا خصوصا دل کی دھڑکن کا زیادہ ہونا اور سیڑیاں چڑھنے سے ٹانگوں میں درد۔

بائیں جانب۔ سرد مزاج۔

مغرب کے وقت بخار کا احساس۔ رات 1 بجے دردوں کا زیادہ ہونا۔ بھوک اور پیاس زیادہ۔ بائیں بازو کا درد۔ لوہے جیسا سخت جسم۔ باتونی۔ جذباتی۔ کاروباری۔ دوستانہ مزاج۔ دوسروں سے ہمدردی کرنے والا۔ سوکھاپن۔ قوت جماع کی کمی۔ آنتوں میں پاخانہ نکالنے کی طاقت میں کمی کی وجہ سے شدید قبض دائمی۔ کھانے کے بعد تکلیفات کا بڑھنا۔ بھوک کی زیادتی۔ بواسیر۔ ٹھنڈی اشیاء سے محبت۔ سانپ کا ڈر۔ موت کا ڈر۔ دل کے دورے کا ڈر۔ زبان پر لمبی بڑی سی لائین۔ سست اور لاپرواہ۔ مشت زنی اور زنا۔ تنہائی پسند۔ مغرور۔ خشکی۔ میٹھے اور نمک سے نفرت۔ ذرا سی مخالفت برداشت نہ ہو۔ گوشت اور ٹھنڈا دودھ پسند۔ مکھن سے تکلیفات کا بڑھنا۔ مطالعہ سے نفرت۔ پیشانی کے بالکل درمیان درد اور گھبراہٹ سے پیشانی پر پسینہ۔ زرد چہرہ۔ گرم اشیاء کا موافق نہ ہونا۔ غنودگی جو دوپہر کے کھانے کے بعد زیادہ ہوا۔ بہت زیادہ تھکاوٹ۔ جسم کا پیلا رنگ۔ پیٹ میں کیڑے۔ بہت زیادہ تھکاوٹ اور خون کی کمی، اسی وجہ سے رات کو ٹانگوں میں بے چینی ہوتی ہے۔ جسم میں فولاد کی مقدار کا زیادہ ہونا۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرادیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔ دواء جرمنی شواب کمپنی کی استعمال کریں۔

کونیم مزاج شخصیت کا تعارف

Conium maculatum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج کونیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی کونیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کونیم مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق کونیم اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ کونیم مزاج مریض کو کونیم دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ کونیم مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

اگر کسی فیمیل کے بائیں بریسٹ میں گلٹی ہو اور اس کا درد بائیں بازو میں جائے، یہ شوہر کی بے وفائی یا ازدواجی حق پورا نہ کرنے کی وجہ سے ہو تو اس گلٹی کی ہمیشہ کونیم ہی دواء ہو گی۔ اس طرح یہ دواء مزاجی اعتبار کے سواء جزوی طور پر بھی استعمال ہو گی۔

اسی طرح اگر حیض کو روکنے کے لئے ایلوپیتھک انجیکشن لگانے سے جو بھی تکلیف پیدا ہو اس کی دواء کونیم ہوتی ہے۔

انتہائی بد مزاج خصوصا دن 5 بجے (اس قدر بد مزاج کہ اگر آپ نے اس کی 10 خواہشات کو پورا کرنے کے بعد ایک کو پورا نہیں کیا تو وہ بد مزاج اور بد اخلاقی پر اتر آجاتی ہے، ان کی خواہش کے خلاف اگر ایک بھی بات کر دیں تو یہ غصہ ہو جاتے ہیں، بس اس کی تمنا ہوتی ہے کہ ہر خواہش پوری ہونی چاہئے)، اس علامت کی مدد سے بھی بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔

سورج کی روشنی سے بے حد حساسیت اور نفرت، روشنی سے درد سر ہونا، یہ علامت کونیم مزاج کے ہر مریض میں نمایاں طور پر ضرور موجود ہوتی ہے، کچھ کیسوں میں یہ علامت بھی رہنمائی کی وجہ بنی ہے۔

خواہش جماع کے رک جانے یا جلدی شادی نہ ہونے کی وجہ سے شدید غمگین ہونے والا، اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔

بلکہ کسی قسم کی بھی خواہش کے پورا نہ ہونے یا نہ کرنے سے تکلیفات کا بڑھ جانا اور فالج کا سا احساس ہونا۔ اسی وجہ سے کونیم مطلب پرست ہوتے ہیں۔

کونیم کے درد اکثر رات کو سونے سے قبل شروع ہوتے ہیں، جیسے ہی مریض سونے کے لئے اپنا سر سرہانے پر رکھتا ہے تو درد شروع ہو جاتے ہیں۔ اس علامت کی مدد سے بھی تین کیس حل ہوئے ہیں۔

کھٹی چیزوں کی شدید خواہش، میں نے یہ علامت کونیم مزاج کے ہر انسان میں نمایاں طور پر دیکھی ہے۔

باتونی، تیز تیز باتیں کرتا جاتا ہے اور ایک بات کو دو مرتبہ نہیں کرتا، نیز آواز عموما باریک ہوتی ہے، ایک مرتبہ جب آپ اس کے انداز کلام سے واقف ہو جائیں گے تو باتوں سے ہی پہچان لیں گے، میں نے بہت سے مریضوں کو صرف انداز کلام سے ہی جانا ہے کہ وہ کونیم ہیں۔

چباڑی۔ ہر چیز کو بدلنے کی خواہش: ہر سال اپنی کاربدلنا۔ فالجی کمزوری کی وجہ سے ہاتھوں کی گرفت کا کمزور ہو جانا اور کسی چیز کو مضبوطی سے پکڑ نہ سکنا۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کو صدمہ بنالینا۔ ذہنی تناؤ۔ بزدل۔ تنہائی اور سوسائٹی دونوں سے ڈر۔ ٹھنڈے پسینے۔ غصہ ور۔ ٹانسلز کا رجحان۔ حافظہ کی کمزوری۔ دودھ سے نفرت۔ ریاحی بد ہضمی۔ خوبصورت۔ تکلیفات کا نیچے سے اوپر اور بائیں سے دائیں جانب آنا۔ اندھیرے سے ڈر۔ چھونے سے ذکی الحس۔ بند مزاج۔ بدگمان۔ جاسوس۔ دماغی محنت کی نااہلیت۔

کام پسند: کام سے تکلیفات کا کم ہونا۔ ٹھنڈی ہوا سے نفرت۔ بائیں جانب: بائیں بریسٹ کا کینسر۔ بائیں بازوں کا درد۔ فیٹی لیور۔ پانی سے الرجی اور نہانے کے بعد زبردست خارش۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرادیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

منگانم میٹ مزاج شخصیت کا تعارف

Manganum metallicum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج منگانم میٹ ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی منگانم میٹ ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو منگانم میٹ مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق منگانم میٹ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ منگانم میٹ مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ منگانم میٹ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

خون کے سرخ اجزاء کا ٹوٹنا اس دواء کی سب سے بڑی علامت ہے۔ اس لئے یہ تھیلیسیمیا کی ہسٹری کے وجود پر دواء دی جائے گی۔ میں نے تھیلیسیمیا کے چار مریض وں کا اس دواء سے علاج کیا الحمد للہ وہ کامیاب رہا۔ بے حد دماغی اور جسمانی تھکاوٹ (فیرم میٹ، فاسفورس)۔ جسم میں فولاد کی مقدار کا زیادہ ہونا (فیرم میٹ)۔ چہرے پر سختی اور سنجیدگی کے اثرات۔ خون کی بے حد کمی۔ مذہبی رجحان۔ کھانسی لیٹنے سے کم ہوتی ہے۔ کانوں میں بہت زیادہ قسم کی تکلیفات کا ہونا۔ جسم کے درد کانوں میں جمع ہو جائیں۔ کان انتہائی ذکی الحس۔ پیشانی کا بڑا ہونا، اور سر کا بڑھنا۔ سرد اور مرطوب مزاج۔ کسی کام کی طرف یکسوئی کرنا ناممکن ہونا۔ بے حد بے چینی جس میں مریض رات کو چہل قدمی کرے۔ رات

کے وقت ٹانگوں میں بے چینی سے ان کو حرکت دینا۔ چھوٹی چھوٹی چوٹوں سے خون زیادہ بہنا۔ کبھی کبھی قبض۔ خون کی کمی سے سپائنل کارڈ کے بالکل آخر میں اور ٹانگوں میں ناقابل برداشت درد کے دورے، وہ خون لگوانے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

ایسی تمام ادویہ جن میں بے حد تھکاوٹ ہو ان کو جلد دہرانا نہیں چاہئے۔ یہ بھی ان میں سے ایک ہے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر 15 دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر دو ماہ کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیر کٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

فیرم میٹ اور آرنیکا اس کی بہترین معاون ادویہ ہیں۔

9. سائیکوسس میازم کے وہ لوگ جن کو اپنی ذمہ داریوں کا عام لوگوں سے زیادہ احساس ہوتا ہے:

مگنیشیا فاس مزاج شخصیت کا تعارف

Magnesia phosphorica

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج مگنیشیا فاس ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی مگنیشیا فاس ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو مگنیشیا فاس مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق مگنیشیا فاس اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ مگنیشیا فاس مزاج مریض کو مگنیشیا فاس دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ مگنیشیا فاس مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔ ایکیوٹ کیسوں میں کثیر الاستعمال ہے۔

اس کا ۷۳ ادویہ میں اس کا ذکر ہو چکا ہے۔

مسلسل پست حوصلگی۔ بہت زیادہ ناامید اور مایوسی۔ زندگی میں کسی جگہ پر چوٹ کا لگنا، جس کا درد ہاتھ لگانے سے بڑھتا اور گرمی سے کم ہوتا ہے، ہر سال لوٹ کر آتا ہوں، اس علامت کی مدد سے بہت سے کیس حل ہوئے ہیں۔ بھوک کی کمی۔

اگر رات کو نہایا اور کولڈرنک پی، صبح کے وقت دائیں ٹانگ میں درد ہونے لگا، ٹانگ پر کھڑا رہنا مشکل ہو گیا، درد کو کپڑے سے لپیٹنے سے آرام اور سردی سے درد زیادہ ہونے لگا تو اس درد کی دواء بھی مگنیشیا فاس 200 ہوگی۔ صرف ایک قطرہ۔

ٹوٹی ہوئی ہڈی اور پرانی چوٹوں میں اکثر مگنیشیا فاس کام آتی ہے۔الحمد للہ، پرانی چوٹوں کے بے شمار مریض اس دواء سے شفایاب ہوئے ہیں جب کمی بیشی کی علامات مماثل ہوں۔

پہلے چالیس دن 30 میں دن میں تین بار دیں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 20 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30،200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائریکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

مگنیشیا کارب مزاج شخصیت کا تعارف

Magnesia carbonica

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج مگنیشیا کارب ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی پلیڈیم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو مگنیشیا کارب مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق مگنیشیا کارب اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔مگنیشیا کارب مزاج مریض کو مگنیشیا کارب دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ مگنیشیا کارب مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

پست حوصلگی سے بولنے کی رغبت کا نہ ہونا۔ خاموش طبع۔ دبلے پتلے۔ روٹی سے نفرت۔ زرد رنگ۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30،200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

منگیشیا میور مزاج شخصیت کا تعارف

Magnesia muriatica

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج مگنیشیا میور ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی مگنیشیا میور ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو مگنیشیا میور مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق مگنیشیا میور اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ مگنیشیا میور مزاج مریض کو مگنیشیا میور دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ مگنیشیا میور مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

<u>اپنے ذمہ داروں کو ضرورت سے زیادہ محسوس کرنے والا، حتی کہ کامیوں کو اس لئے چھوڑ دینا کہ میں اسے کماحقہ کر نہیں پارہا۔ اس علامت کی مدد سے پہلا کیس حل ہوا تھا۔</u>

بائیں جانب۔ باتونی۔ سوشل ورکر۔ پسینہ سے کھٹی بدبو۔ خالی پیٹ دودھ پینے سے موشن لگنا۔ دبلا پتلا زرد جسم۔ بند کمرہ میں درد سر ہونا اور قے آنا۔ حرکت سے تمام تکلیفات کا کم ہونا۔ سرد مزاج۔ پھٹی زبان۔ پسینہ سے کھٹی بدبو۔ دودھ سے موشن لگنا۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

10. سائیکوسس میازم کے وہ لوگ جن میں ٹائیفائیڈ کی ہسٹری موجود ہوتی ہے۔ .

آرسینک البم مزاج شخصیت کا تعارف

Arsenicum album

❖ دواء کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں،اگراس کا مزاج آرسینک البم ہو،تو اس کرانک مرض کی دواء بھی آرسینک البم ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو آرسینک البم مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو،اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق آرسینک البم اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد)مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں،اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔آرسینک البم مزاج مریض کو آرسینک البم دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک،اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ آرسینک البم مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی،اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

❖ دماغی علامات

انتہائی صفائی پسند شخصیت، ہر کام میں صفائی پسند ہونا۔زیادہ تر رشتہ داروں کی بے وفائیوں اور فکر کی وجہ سے بیمار پڑنے والا، یہ علامت اس کے ہر مریض میں موجود ہوتی ہے۔موت کا خوف یا کسی بڑی بیماری کے لگ جانے کا خوف خصوصا کینسر۔خوبصورت۔چوروں کا خوف۔بہت سمجھدار۔کام پسند، ہر وقت ایکٹو۔انتہائی باصبر۔بہت شکر گزار۔شرم وحیاء والا۔

نوٹ: 37 ایکوٹ میڈیسن میں اس کا ذکر ہو چکا۔وہ یہ ہے:

آرسینکم البم بخار کی مجموعی علامات: جب کسی بیماری کے ساتھ مریض کو ایسا بخار ہو جس میں منہ اور ہونٹ انتہائی خشک ہونے کے باوجود ہر 30 منٹ کے بعد مریض 2 گھونٹ پانی پیئے. بے حد بے چینی کی وجہ سے مریض ایک جگہ پر رہ نہ سکے بلکہ مختلف جگہیں بدلے. بخار، سردی، بے چینی، درد بدن، درد سر، وغیرہ تمام تکلیفات سے زیادہ نقاہت اور کمزوری کا احساس ہو. اس نقاہت کی وجہ سے موت یا کسی بڑی بیماری کے لگ جانے کا ڈر بھی ہو. درد سر کے سواء باقی تمام تکلیفات گرمی، بستر کی گرمی، سینکنے، گرم چیز کھانے اور انگیٹھی کے پاس ہونے سے کم ہوں اور سردی سے زیادہ ہوں. بند کمرہ سے نفرت ہو. ہونٹ، منہ، زبان، اور غذاء کی مکمل نالی میں شدید خشکی اور آگ جیسی جلن دار درد ہو. ان تمام تکلیفات کے ساتھ حتی الامکان مریض صبر کا مظاہرہ کر رہا ہو تو اس علامات پر مشتمل بخار اور بیماری کی شفاء اللہ رب العزت نے ہومیوپیتھک کی شہرہ آفاق دواء "آرسینکم البم200" میں رکھی ہے .

آرسینکم البم بخار کی تصویر اور کنڈیشن کو بیان کرنے کے بعد میں اس کی علامات بخار کو علیحدہ علیحدہ تفصیلا بیان کرتا ہوں.

1۔شدید پیاس کے باوجود ہر 30 منٹ کے بعد صرف منہ کو تر کرنے کے لئے دو گھونٹ پانی پینے کی علامت اس دواء کے سواء کسی دوسری ہومیو دواء میں موجود نہیں ہے. میری پریکٹس کا پہلا آرسینکم البم کا کیس اسی علامت کی رہنمائی سے حل ہوا تھا. اس کیس کی روداد یہ ہے:-میں رات کے وقت گھر آیا. میری بھتیجی بیمار لیٹی تھی. میرے پوچھنے

سے معلوم ہوا کہ سب سے پہلے درد سر شروع ہوا۔ یہ ایک دن رہا تھا۔ پھر حلق میں درد پھر بخار گرمی اور لرزہ ہوگیا۔ وہ بستر میں لیٹی سسکیاں لے رہی تھی۔ زیادہ تر چپ چاپ لیٹی تھی۔ مگر بے چینی موجود تھی۔ کچھ کچھ وقفہ سے دو دو گھونٹ پانی پی رہی تھی۔ حالانکہ ٹھنڈے پانی کی پیاس بھی موجود تھی۔ مگر اس علامت کی طرف ذھن نہیں گیا۔ میں نے صرف درد سر کو دیکھتے ہوئے آرنیکا دی۔ ایک گھنٹہ تک اس سے بالکل فرق نہ پڑا۔ میں نے مریضہ کی تمام حالت پر غور کیا اس کی ہتھیلیاں اور تلوے ٹھنڈے باقی جسم گرم مگر پیشانی سب سے زیادہ گرم تھی اور اس پر دو ہی دن میں سرخ باریک دانے بننے شروع ہو گئے تھے۔ بخار سے زیادہ کمزوری تھی۔ یہ بھی آرسنک کا خاص نشان ہے۔ یہ دیکھنے کے لئے کہ یہ بیلاڈونا کا بخار تو نہیں میں نے سوال کیا کہ آنکھوں کے حلقے جل تو نہیں رہے تو اس نے کہا کہ ان کے گرد جلن نہیں ہو رہی۔ اس کی دواء کے بارے سوچ ہی رہا تھا کہ فوراً ذہن میں آیا کہ آرسینکم کا مریض وقفے وقفے سے تھوڑا تھوڑا پانی پیتا ہے۔ اس میں بخار سے زیادہ کمزوری ہوتی ہے۔ اس میں خشکی بھی ہے۔ مریضہ صبر کا مظاہرہ بھی کر رہی تھی۔ جسم کو گرمائش کے لئے سر کے سواء لپیٹا ہوا ہے۔ اس لئے میں نے اسے آرسینکم البم ون ایم کی ایک ڈوز دی تو ایک ہی گھنٹہ میں بخار اور درد سر کافی حد تک کم ہو کر وہ صحت یاب ہو گئی۔ دوسری ڈوز دینے کی ضرورت ہی پیش نہیں آئی۔

2۔ بے حد بے چینی کی وجہ سے مریض ایک جگہ پر رہ نہ سکے بلکہ مختلف جگہیں بدلنا۔ یہ ایکونائٹ کی بے چینی سے کم اور رسٹاکس کی بے چینی کے قریب ہے۔

3۔ بخار، سردی، بے چینی، درد بدن، درد سر، وغیرہ تمام تکلیفات سے زیادہ نقاہت اور کمزوری کا احساس ہونا۔ میں یہ سمجھتا ہوں کہ یہ بھی آرسینکم بخار کی بہت اہم علامت ہے۔ ایسی نقاہت اور طاقت کا سلب ہونا کسی دوسری دواء میں کم ہی ملتی ہے۔

4۔ نقاہت کی وجہ سے موت یا کسی بڑی بیماری کے لگ جانے کا ڈر بھی ہو۔ یہ ڈر ایکونائٹ سے کم ہوتا ہے۔ آرسینکم کا مریض ایکونائٹ کے مریض کی طرح زیادہ واویلا اور شور نہیں کرتا۔ وہ بیلاڈونا کی طرح بکواس بھی نہیں کرتا۔ ان تینوں ادویہ کی تکلیفات کی شدت کا وقت بھی علیحدہ ہے

آرسینکم کا رات 1 بجے، بیلاڈونا کا رات 11 بجے اور ایکونائٹ کا غروب آفتاب کے وقت ہے۔

5۔ درد سر کے سواء باقی تمام تکلیفات گرمی، بستر کی گرمی، سینکنے، گرم چیز کھانے اور انگیٹھی کے پاس ہونے سے کم ہوں اور سردی سے زیادہ ہوں۔ حلق کی جلن گرم پانی اور گرم غذاء سے کم ہوتا ہے۔

6۔ بند کمرہ سے نفرت ہونا۔

7۔ ہونٹ، منہ، زبان، اور غذاء کی مکمل نالی میں شدید خشکی اور آگ جیسی جلن دار درد ہونا۔ سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ یہ آگ جیسی جلن گرمی سے کم اور سردی سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ بہت عجیب اور راہنما کن علامت ہے۔ یہی جلن آرسینکم کی جلدی امراض میں بھی ہوا کرتی ہے۔

8۔ ان تمام تکلیفات کے ساتھ حتی الامکان مریض صبر کا مظاہرہ کر رہا ہو۔ ایکونائٹ، بیلاڈونا، اور ہائیوسائمس کی طرح مریض بکواس نہیں کرتا اور آپے سے باہر بھی نہیں ہوتا۔

9۔ تکلیفات کی شدت کا وقت رات 1 بجے کا ہے۔

میں نے ایک کیس اس ایک علامت سے رہنمائی حاصل کر کے بھی کامیاب کیا تھا۔ یہ بات یاد رکھنا کہ جتنی بھی بخار کی ادویہ ہیں ان میں بخار اور لرزہ کی شدت کا وقت نیز شروع ہونے کا وقت بہت اہم اور مخصوص علامت ہوا کرتا ہے۔

آرسینکم البم کی کنڈیشن کا بیان کرنے کے بعد کمی زیادتی کی وجوہات کو ذکر کرتا ہوں۔

1. تکلیفات کا عروج رات 1 بجے سے 2 بجے تک ہے۔ یہ اس دواء کا خاصہ ہے۔

2. اکثر تکلیفات دائیں جانب ہوتی ہیں۔ خصوصاً دائیں آنکھ، حلق کی دائیں جانب، داہنا پھیپھڑا، پیٹ کی دائیں جانب ورم زائدہ اور داہنا بازو۔

3. گرمی اور سینکنے سے درد سر کے سواء تمام تکلیفات کم ہوتی ہیں۔ سردی اور مرطوبیت سے تکلیفات بڑھتی ہیں۔ یہ بہت خاص اور تشخیص میں بہت رہنما کن علامت ہے۔ نیز آرسینکم کا دائمی مریض گرمی پسند ہوتا ہے۔ یہ علامت مگنیشیا فاس میں بھی ہے۔ مگر آگنیشیا کا درد سر بھی گرمی سے کم ہوتا ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ اس کی تکلیفات کی شدت کا وقت رات 2 بجے کا ہے۔ تیسری بات یہ ہے کہ اس میں غنوگی بہت ہے۔ چوتھی بات یہ ہے کہ اس کے درد جلن دار نہیں بلکہ بجلی کی طرح کے یا پھوڑے کے سے، یا سکیڑنے کے سے ہوتے ہیں۔ پانچویں بات یہ کہ اس کا درد معمولی سے جھٹکے سے بھی زیادہ ہو جایا کرتا ہے۔ آپ اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ گرمی اور سینکنے سے تکلیفات میں کمی ان دونوں ادویہ کی مخصوص ترین علامت ہے۔

4. سر نیچا کرنے اور مبتلاء حصہ پر لیٹنے سے تکلیف بڑھتی ہے۔ سر اونچا کر کے لیٹنے اور بیٹھنے سے آرام ہوتا ہے۔

5. آرسینکم کی تکلیفات میں نوبت پائی جاتی ہے۔ ہر روز، ہر تیسرے روز، ہر چوتھے روز، ہر پندرہویں دن، ہر چھ ہفتہ بعد یا ہر سال کسی تکلیفات کا آنا۔

اب ان امراض کا بیان جہاں آرسینکم البم اپنی علامات کی موافقت کی شرط پر مفید ثابت ہوئی ہے.

1. شدید درد سر جو پیشانی پر ہو اور ایسا بخار جس میں مریض وقفے وقفے سے توڑا تھوڑا پانی پیئے.

2. نزلہ جس کی رطوبات تیز ابی اور جلن دار ہو. یہ نزلہ گرمی سے کم اور سردی سے زیادہ ہوں. ناک کی دائیں جانب سے زیادہ نکلے. یہ پتلا اور بہنے والا ہوتا ہے. کبھی گاڑھ بھی ہوتا ہے.

3. استسقاء کی حالت میں اگر سینہ میں پانی آجائے.

4. سرطان اور کینسر میں مفید ہے.

5. گندی زہریلی گیسوں سے پیدا شدہ تکلیفات.

6. برف کھانے، ٹھنڈا پانی پینے یا نہانے کے بعد ہونے والا درد شکم یا درد دانت.

7. مردوں کو چیرتے پھاڑتے وقت پیدا ہونے والی زخم یا زہریلے جانور کے ڈنگ یا کسی اور وجہ سے خون سمیت اور زہر داخل ہو جانے سے پیدا شدہ تکلیفات.

اہم ترین بات :-

اس دواء کا زیادہ تر استعمال مزاجی اور جسمانی ساخت کے مطابق ہوا کرتا ہے. آپ کو کوئی بھی مرض ہو اگر آپ کا مزاج اور جسمانی ساخت آرسینکم کے مشابہ ہے تو آپ کی مرض کو دور کرنے میں آرسینکم البم کافی ہو گی. میں آرسینکم کی جسمانی ساخت اور مزاج بیان کرتا ہوں

۔1 آرسینکم البم دنیا میں سب سے زیادہ صفائی اور پاکیزہ لوگوں میں سے ایک ہوا کرتا ہے. آپ اس کے کپڑوں، رہنے کی جگہ اور مطالعہ کی کتابوں وغیرہ میں گندگی نہیں دیکھیں گے. اگر وہ عورت ہے تو اپنے محلّہ میں سب سے صاف اور پاک اس کا گھر ہوگا. صفائی والی صفت آرسینکم جیسے کسی دوسرے مزاج میں بالکل نہیں . ہر جملہ صفائی اور نفاست سے اداء کرنا۔ ہر کام اور ہر چیز میں ہر وقت صفائی کا خیال رکھنا۔

۔2 چہرہ بہت خوبصورت نقش نین والا، سفید گال سیب کی طرح سرخ، جلد اور بال نرم وملائم ہو گی. جسم دبلا پتلا. آرسینکم مرد ہو یا عورت کبھی بھی بدصورت نہیں ہو سکتا .

۔3 دانشور، عمدہ مشورہ دینے والا، مجلس پسند، بہترین طریقہ سے کلام کرنے والے، اپنے دل کی باتوں اور غموں کو شیئر کرنے والا، صلح پسند، نڈر، نفسیات اور دوسروں کی ضروریات کو سمجھنے والا، کاروباری ہوتا ہے. بہت زیادہ شکر گزار۔ ہمدرد۔

۔4 اسے موت، کسی بڑی بیماری لگ جانے اور چوری کا ڈر ہوتا ہے.

۔5 اسے اپنے رشتہ داروں کی بہت ہی فکر ہوتی ہے. اکثر بیمار ہونے کا سبب رشتہ داروں کی جفاکشی، ظلم اور ناراضگی ہوا کرتا ہے. 6۔ پیسوں کا حریص ہوتا ہے مگر اللہ کی راہ میں لگانے اور رشتہ داروں کی ضروریات کو پورا کرنے سے پیچھے نہیں ہٹتا. اسے سخی اور بہترین حسن خلق کا مالک کہنا مناسب ہوگا. لوگون کے ساتھ بہت ہمدردی کرنا۔ ہر رشتے کا خیال رکھنا۔

۔8 گوشت سے اکثر پیٹ خراب ہوتا ہے. دودھ بہت پسند کرتا ہے. پانی کم پیتا ہے. پسینہ بھی کم آتا ہے۔

۔9 وہ آرام نہیں بلکہ کام پسند ہوتا ہے. پڑھائی سے زیادہ کاروبار کو اہمیت دیتا ہے. والدین اور رشتہ داروں کا فرمان بردار ہوتا ہے. مریضوں کی عیادت کرنا اس کی بہت اچھی خوبی ہے. اپنوں کی مدد سے پیچھے نہیں ہٹتا. وہ بہت محنتی اور ہر کاروبار میں کامیاب ہونے والا ہوتا ہے. وہ دوست بنانا اور دوستی نبھانا اچھی طرح سے جانتا ہے. یہ دوستانہ مزاج کے لوگ ہوتے ہیں۔ بے حد کمزوری کے باوجود اگر سستی بھی آجائے تو اسے اپنے اوپر غالب نہ ہونے دینا۔

۔10 مذہب پسند اور صبر والا ہوتا ہے. اپنی بات منوانے کا طریقہ اسے آتا ہے. بہت شکر گزار۔ عقلمند (کسی بھی کام کے وقوع سے قبل ہی اس کے اچھے یا برے، مفید یا مضر ہونے کے بارے جان لینے کا نام عقلمندی ہے)۔ اس کے حسن اخلاق کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے. اس کی سیرت ایسی جیسے کوئی ولی اللہ یا فرشتہ ہوں.

۔11 اس کے غم کی وجہ اپنی ذمہ داری کو پورا نہ کر سکنا یا کسی عزیز کا دھوکہ ہوا کرتا ہے. اس غم میں وہ پوری رات تک جاگتا ہے. مثلا:- دو دن بعد محفل یا کوئی پروگرام ہے. اس کے پاس پیسے نہیں تو وہ اس سوچ میں تمام رات گزار دے گا کہ پیسے کہاں سے آئیں گے .

۔12 زبان خوبصورت انداز میں بنی ہو گی، اس پر سرخ تہہ ہو گی. وہ دائیں جانب سے زیادہ سرخ ہو گی.

۔13 سال میں 3.4 بار آرسینکم البم بخار کا رجحان موجود ہوگا۔

جسم میں خون کی دورانہ تیز ہونے کی وجہ سے حدت اور ایسے محسوس ہونا جیسے آگ لگی ہوئی ہے۔ ہاتھ اور پاؤں کا جلنا۔

خود پر اعتماد۔

صحت کے متعلق بے حد تشویش۔

❖ خواہش و نفرت

دودھ پسند ہونا۔

گوشت نہ کھاسکنا۔ سرخ مرچ اور سالن نہ کھاسکنا۔ انڈے کی زردی بھی نہ کھاسکنا۔ صرف سادہ غذا اور ابلی ہوئی سبزیاں موافق آنا۔

بادی، اور تلی ہوئی چیزوں سے نفرت۔ خشکی پیدا کرنے والی چیزوں سے نفرت۔

❖ علامات عامہ

سرد مزاج: سردی سے تکلیفات کا زیادہ ہونا۔ سردی سے نفرت کرنے والا۔ مگر جسم میں اکثر گرمی کا احساس ہوتا ہے۔

اکثر تکلیفات دائیں جانب ہونا، دائیں جانب۔

❖ جسمانی ساخت:

❖ جسمانی علامات

دائیں کندے کا درد۔

غذا کی نالی میں اکثر جلن۔ تیزابیت کی وجہ سے آنکھوں میں پانی آنا۔ بہت زیادہ تیزابیت۔

کبھی کبھی قبض ہوجانا۔ غیر تسلی بخش پاخانہ۔ شروع میں سخت اور بعد میں نرم۔ مقعد پر مسور کے دانے کے برابر مسے۔ مقعد پر جلن اور خارش۔

شرم گاہ پر خارش، تناؤ، الجھن، کبھی گرم خون آنا۔ زیادہ تر جما ہوا خون آنا۔ بچہ دانی میں چنے کے دانے کے برابر رسولی۔

ناک کے غدود کا بڑھنا۔

شوگر۔

پیٹ کا پھولنا۔

جسم کے مختلف حصوں میں گھومتی ہوئی گرمی اور حدت۔ اس سے سیلان خون کا زیادہ ہونا۔

ہانڈی کو تڑکا لگتے وقت، خشبو اور بدبو سے چھینکیں۔

حلق میں خراش اور درد۔

مثانے میں گرمی۔ پیلا زرد پیشاب۔ گردوں میں گیس۔

بے حد کمزوری۔ عموما نبض تیز مگر کمزوری کے وقت سست۔ کمزوری کے وقت جسم گرم۔ بھوکا رہنے اور سیڑیاں چڑھنے سے بے حد کمزوری۔

صبح چست اور رات کو سست۔

ناف کی اطراف پر ٹھنڈک۔

ٹانگوں میں بہت زیادہ درد۔ HB کم ہونا۔

ہاتھوں اور پاؤں پر بہت زیادہ خشکی۔

انگلیون کے پوروں میں درد اور خارش۔

❖ استعمال:

فائدہ: یہ متعدی امراض اور وبائی خناق کی بہترین دواء ہے۔ یہ کرونا کی شرطیہ دواء ہے۔ حال ہی میں کرونا کے 2 مریض جن کی حالت بہت خراب ہو چکی تھی وہ آرسینکم البم 200 کی دو دو دو خوراکوں سے ٹھیک ہوے ہیں۔ کرونا کی کھانسی، شدید دمہ، شدید نقاہت، اور حلق کی دائیں جانب زخم کے احساس کی شرطیہ دواء ہے۔ شرط یہ ہے کہ جسم کو بیرونی طور پر گرم رکھیں، گرم اغذیہ کھائیں، ایلوپیتھک ادویہ سے پرہیز کریں، ہوادار کمرہ میں رہیں، دوسروں سے دور رہیں، سنیٹائزر کے طور پر کیلینڈولا Q استعمال کریں، چھوٹے گوشت کی یخنی اور سوپ ضرور استعمال کریں، دن میں ایک بار دودھ ضرور استعمال کریں، اور جب دھوپ نکلے تو دھوپ ضرور سیکیں۔

اگر کرونا ہو جائے تو اس دواء کے استعمال کا طریقہ یہ ہے: آرسینکم البم 200 کا صرف ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈال کر دیں، 4 گھنٹے بعد مریض کو چیک کریں۔ ان شاء اللہ مریض کافی حد تک ٹھیک ہو چکا ہوگا۔ 3 دن سے قبل دواء کو دہرانہ نہیں ہے۔ بہتر ہے کہ کم از کم 7 دن بعد دہرائی کریں۔ آرسینکم البم 200 ہفتہ وار ایک قطرہ اپنی فیملی کے ہر فرد کو حفظ ماتقدم کے طور پر ضرور استعمال کریں۔ ان شاء اللہ کرونا سے محفوظ رہیں گے۔ آرسینکم البم کرونا اور اس کے اثرات مابعد کو ختم کرنے میں مجرب ہے۔ کرونا کے تمام تر بنیادی علامات آرسینکم البم سے مشابہت کرتی ہیں۔

انڈیا میں کرونا سے حفاظت کے لئے یہ دواء استعمال ہو رہی ہے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پلائیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے۔ اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائریکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

نیٹرم میور اور کاربونیم اس کی بہترین معاون ادویہ میں سے ہے۔

رسٹاکس مزاج شخصیت کا تعارف

Rhus toxicodendron

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج رسٹاکس ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی رسٹاکس ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو رسٹاکس مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق رسٹاکس اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ رسٹاکس مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ رسٹاکس مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ کثیر الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں بہت زیادہ کرانک مریض جاتے ہیں۔

اپنی صحت کے متعلق زبردست پریشانی لینے والا۔ 37 ادویہ میں اس کا ذکر ہو چکا۔

رسٹاکس کے دائمی مریضوں کی تھوڑی چھوٹی ہوتی ہے۔ یہ بزردلی اور پست ہمتی کی علامت ہے۔ زنکم بھی چھوٹی تھوڑی والے ہوتے ہیں۔

زبان کی نوک مثلثی نما سرخ چمک دار اور پیچھے سے زبان پر سفید تہہ جس میں باریک باریک دانے ہوں، ایک مرتبہ جب آپ رسٹاکس کے مریض کی زبان کے اوپر والے یہ رنگ یاد کر لیں گے تو کبھی نہیں بھولیں گے، اس علامت سے رہنمائی حاصل کر کے بے شمار ایکوٹ اور کرانک کیس حل کئے ہیں۔

اپنی صحت کے متعلق زبردست پریشانی لینے والا۔ مسلسل اس بات کا ڈر کے کچھ ہونے والا ہے۔ مسلسل اس بات کا وہم کے معلوم نہیں کہ مجھے کیا ہوا ہے یا ہونے جا رہا ہے، اس طرح کی بیماری کے بارے شدید تشویش اس کے ہر مریض میں ہوتی ہے۔

حرکت کرنے کو دل کرتا ہے اور ہر قسم کا درد یا بیماری حرکت سے کم ہوتا ہے، اس علامت سے بہت مرتبہ رہنمائی حاصل ہوئی ہے، آپ رسٹاکس دواء کے دائمی مریضوں سے یہ عجیب سا جملہ سنیں گے کہ: ہر بیماری، درد، تکلیف حرکت اور چلنے سے کم ہو جاتی ہے۔

دن ۱۱ بجے پاؤں میں جلن، بخار میں شدت، کان پیڑوں میں درد اور تکلیفات کا زیادہ ہونا، اس علامت سے بھی 10 کیسوں میں رہنمائی حاصل ہوئی ہے۔ صبح ۵، اور رات ۵ بجے تکلیفات کا بڑھنا۔ اس علامت سے بھی 4 کیسوں میں رہنمائی ملی ہے۔

شام کے وقت غمگیں خیالات و تفکرات کا ہونا۔ نیز درد زور سے دبانے سے بھی کم ہوتا ہے۔ تنہائی پسند۔ ہنس مکھ۔ لاپرواہ۔ پاؤں پر بے حد چپچپے کھٹے پسینے آنا۔

رسٹاکس دواء کی پوٹینسی کے بارے میں انتہائی قیمتی بات: اس دواء کو کبھی بھی 30 اور 200 میں نہ دیں بلکہ 1M اور اونچی طاقت میں دیں۔ میں نے بہت سے ایکوٹ اور کرانک مریضوں میں دیکھا ہے کہ چھوٹی طاقت سے آرام نہیں آتا بلکہ تکلیف زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس بات کو ہمیشہ یاد رکھنا۔ انتہائی اہم بات ہے۔ ہاں چھوٹے بچوں کو جو چھونے لڑتے ہیں ان میں رسٹاکس 200 بھی کام کرتی ہے۔

بے حد قیمتی اور اہم بات: کرانک کیسوں میں رسٹاکس رکاوٹ کیا ہے؟ رسٹاکس والی زبان کیا ہے؟ کرانک کیسوں میں ہیپر سلف رکاوٹ کو معلوم کرنے کے بعد اللہ تعالیٰ کی طرف سے مجھے رہنمائی حاصل ہوئی کہ: میں نے بے شمار کرانک مریضوں کی زبانوں پر باریکی سے غور کیا تو ان کی زبان نوک سے انتہائی سرخ تھی، کچھ کی زیادہ اور کچھ کی کم، وہ مثلث میں سرخ تھی، چمکدار تھی، اور پیچھے سے کچھ وائیٹ دانے دار تھی۔ بہت سے مریضوں میں کڑل پڑنے کا رجحان بھی تھی، بہت سے مریضوں کی ہسٹری لینے سے معلوم بھی ہوا کہ ان کو کبھی نہ کبھی زندگی میں رسٹاکس بخار ہوا تھا یا زیادہ وزن اٹھانے سے جسم میں کھنچاؤ یا درد شروع ہوا تھا۔ کرانک کیسوں میں اس رکاوٹ کا معلوم ہونا میرے لئے بہت خوشی کی بات تھی۔ الحمد للہ رب العالمین۔ اس لئے میں نے تمام کرانک کیسوں میں ہیپر سلف کے ساتھ رسٹاکس 1M کی ایک ڈوز دینا شروع کر دی۔ کچھ کیس اٹکے ہوئے تھے، ان کی زبان کو چیک کرنے سے معلوم ہوا کہ ان کی زبان رسٹاکس بخار کے جسم میں موجود ہونے پر دلالت کرتی ہے۔ اس لئے ان کو بھی رسٹاکس دی، تو رکاوٹ دور ہوئی اور مزاجی دوا نے اثر کرنا شروع کر دیا۔ ابھی آج بھی رات کو ایک مریض نے کہا کہ دو ہفتے سے مزاجی دوا اچھا کام کر رہی تھی مگر دو دن سے طبیعت پھر سے خراب ہو رہی ہے۔ میں نے اس کی زبان چیک کی تو وہ رسٹاکس والی تھی۔ اس رسٹاکس 1M کی ایک ڈوز دی ہے۔ تقریباً 60% کرانک کیسوں میں رسٹاکس بخار والی رکاوٹ موجود ہوتی ہے۔ اس لئے مریض کی زبان کا خوب خیال رکھیں۔ اگر زبان رسٹاکس والی ہو یا کڑل پڑنے کا رجحان ہو تو رسٹاکس 1M کی چار ڈوزیں ضرور دیں۔ دو دو ماہ کے فاصلہ سے ایک ایک ڈوز دیں۔

کرانک کیس میں 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30،200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

برائی اونیا اور نیٹرم میور اس دوا کی بہترین معاون ادویہ میں سے ہیں۔

رسٹاکس کے تمام تر مریضوں میں خون کی کمی ہوتی ہے اس لئے معاونہ کے طور پر آرنیکا کا دینا بھی ضروری ہوتا ہے۔

برائی اونیا البا مزاج شخصیت کا تعارف

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج برائی اونیا ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی برائی اونیا ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو برائی اونیا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق برائی اونیا اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ برائی اونیا مزاج مریض کو برائی اونیا دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ برائی اونیا مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

37 ادویہ میں اس کا ذکر ہو چکا۔

اس دواء کی سب سے مرکزی علامت روکھا پن ہے، اس وجہ سے اس کے سر پر بہت ہی زیادہ مقدار میں خشکی ہوتی ہے، خشکی کی وجہ سے جلد پر الرجی اور خارش ہوتی ہے۔

ٹائیفائیڈ ہسٹری۔

درد سر اور درد بدن معمولی سی حرکت سے زیادہ ہو جاتے ہیں،۔ درد دبانے سے کم ہوتے ہیں۔ سردی اچھی لگتی ہے۔ گرمی سے درد اور بے چینی میں اضافہ، جب یہ تین علامات کسی مریض میں موجود ہو تو اس کی عموما یہ ہی دواء بنتی ہے۔

صبح کے وقت چھینکیں۔ الرجی: جس میں بہت زیادہ صبح کے وقت چھینکیں آئیں، ناک اور آنکھ سے پانی نے نکلے، گلے میں خراش ہو۔

بہت زیادہ کاروباری۔ زیادہ تر تکلیفات دائیں جانب ہونا، خصوصا دائیاں بازو۔ زیادہ تر کیس ان کی زبان کی سفید چٹے دار تہہ سے حل ہوئے ہیں۔ دبلے پتلے گنجے بالوں والوں۔ سینے میں شدید تیزابیت۔ زیادہ تر تکلیفات رات ۹ بجے اور صبح ۴ بجے بڑھنا، اس علامت کی مدد سے 2 کیس حل ہوئے ہیں۔ گندم سے ناک کی الرجی۔

اس دواء کی 30 پوٹینسی نہیں یوز کرنی چاہئے۔ اس سے علامات ظاہر ہو جاتی ہیں اور شفاء نہیں ملتی۔ 200 سے کیس شروع کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

بپٹیشیامزاج شخصیت کا تعارف

Baptisia Tinctoria

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج بپٹیشیا ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی بپٹیشیا ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو بپٹیشیا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق بپٹیشیا اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ بپٹیشیا مزاج مریض کو بپٹیشیا دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ بپٹیشیا مریض کو گرم تر غذا اور طبی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

رات کو سونے سے قبل بہت زیادہ خیالات کا آنا اور خیالات کا انتشار۔ 37 ادویہ میں اس کا ذکر ہو چکا۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرادیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

چائنا، افیشل مزاج شخصیت کا تعارف

China officinalis

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج چائنا ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی چائنا ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو چائنا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق چائنا اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ چائنا مزاج مریض کو چائنا دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ چائنا مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

37 ادویہ میں اس کا ذکر ہو چکا۔

۔ بے حد خود دار، حتی کہ اپنی عزت نفس اور خودی کو برقرار رکھنے کے لئے کسی سے سلام بھی پہلے نہیں لیتا ہے۔ کسی پر ظلم ہوتے ہوئے یا کسی کو مصیبت میں نہ دیکھ سکنا، خون کو نہیں دیکھ سکتا، ہمدردی کا بہت بڑا جذبہ ہوتا ہے۔ شاعر۔ فلاسفر۔ گہری سوچ کا مالک۔ ذہین۔ پسینہ، اور پاخانہ سے مردار کی سی بدبو آنا۔ پانی کے سے پتلے پاخانے لگنے کا رجحان۔ مردانہ طاقت کا بالکل نہ ہونا۔ دبلے پتلے۔ درمیاں سے مکمل بالوں کا گرجانا۔ بند انسان۔ بے حد معدہ میں گیس بننا حتی کہ دنیا میں سب سے زیادہ اس کے معدہ میں گیس بنتی ہے، اسی گیس کی وجہ سے پیٹ ڈھول کی طرح تن جاتا ہے۔ پتے کی پتھری بننا، میں نے جتنے بھی چائنا مزاج لوگ دیکھے ہیں ان کے پتے میں پتھری بنی ہوئی تھی۔ مسلسل بہت زیادہ تھکاوٹ کا ہونا یہ خون کی کمی سے ہوتی ہے۔ رات کو ٹانگوں میں بے چینی۔ پانی کا ذائقہ کڑوا یا پیکا یا دھات کا سا۔

ٹائیفائیڈ کی ہسٹری کا موجود ہونا: زندگی میں ایک بار ایسا بخار ضرور ہوا ہوتا ہے جس میں زکام پانی کی طرح بہت زیادہ لگتا ہے، پیاس بے حد زیادہ، بے چینی بے حد زیادہ، پانی کا ذائقہ کڑوا، مغرب کے بعد بخار کی شدت۔،

ہر روز کبھی دائیاں کبھی بائیاں نتھنا بند ہونا۔ زکام بالکل نہ لگنا۔ بواسیر۔ بہت ہی زیادہ گیس، حتی کہ گیس کی کثرت کی وجہ سے پیٹ بھی پھولا رہتا ہے۔ پسینہ زیادہ آنا۔ پیشاب میں جلن۔ میٹھے سے نفرت۔ جگر کے پاس بہت بڑا ٹیومر۔

چائنا مزاج پر لو پوٹینسی زیادہ اچھا رزلٹ نہیں دیتی ہے۔ اس لئے جب بھی کوئی دواء دیں تو کم از کم 200 طاقت میں دیں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

فائدہ: مردانہ کمزوری اور جرثومے پورے کرنے کے لئے چائنا 200 کی 14 ڈوزیں اکثر مفید رہتی ہیں۔ دس دس دن کے فاصلہ سے ایک ڈوز۔ اس لئے کہ جب بھی کوئی مشت زنی زیادہ کرتا ہے اسے چائنا بخار ہونے لگتا ہے۔ جب بھی وہ مشت زنی کرتا ہے تو قدرتی طور پر اسے چائنا بخار ہو جاتا ہے۔ یہ اللہ تعالی کی طرف سے رہنمائی ہے کہ مردانہ کمزوری اور رطوبات کی کمی کو دور کرنے کے لئے ہمیں چائنا استعمال کرنی چاہئے۔ نیز سیلینیم بھی ساتھ استعمال کریں۔

بیلاڈونا مزاج شخصیت کا تعارف

Belladonna

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج بیلاڈونیا ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی بیلاڈونیا ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو بیلاڈونیا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق بیلاڈونیا اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ بیلاڈونیا مزاج مریض کو بیلاڈونیا دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ بیلاڈونیا مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحققیات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرادیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

جلسیمیم مزاج شخصیت کا تعارف

Gelsemium sempervirens

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج جلسیمیم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی جلسیمیم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو جلسیمیم مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق جلسیمیم اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ جلسیمیم مزاج مریض کو جلسیمیم دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ جلسیمیم

مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہیئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آ ہی جاتے ہیں۔

مجمع سے انتہائی ڈرنے والا۔ 37 ادویہ میں اس کا ذکر ہو چکا۔

جلسیمیم :۔مجمع سے انتہائی ڈرنے والا ..بری خبر سننے سے ڈر اور دھڑکن کا تیز ہونا۔ ہر ۳ یا ۴ ماہ کے بعد بخار ہونا۔ جسم میں دن ۴ بجے کے بعد سردی لگنے کا رجحان ہو اور ٹانگیں زیادہ درد کریں،ان بخار کی علامت سے رہنمائی حاصل کر کے کچھ کیس حل ہوئے ہیں۔ دبلے پتلے ہنس مکھ ہوتے ہیں۔دائیں جانب۔ تنہائی پسند اور خاموش طبع۔

❖ ایک جیلسیمیم مزاج انسان کی مکمل علامات:

ٹائیفائیڈ۔۲ سال قبل۔ بارہ کی چیزیں کھانے سے ہوا تھا۔ یہ ۱۲ دن رہا تھا۔ صبح ۷ بجے زیادہ ہوتا تھا۔ پھر شام ۵ بجے ہوتا تھا۔ جیسے ہی ایلوپیتھک دواء لیتے تو کم ہو جاتا اور پھر جب اثر ختم ہوتا تو پھر آجاتا تھا۔ سردی زیادہ لگتی تھی۔ ٹانگوں میں کپکپی ہوتی تھی اور باقی میں نہیں تھی۔رات کو ٹانگوں میں بے چینی ہوتی تھی۔ پیاس کم تھی۔ جب ٹائیفائیڈ ختم ہو جانے کے بعد پیاس زیادہ ہو گئی تھی اور ہونٹ خشک ہو جاتے تھے،اسی وجہ سے گلا خشک ہو جایا کرتا تھا۔ پسینہ کم آتا تھا۔ پسینہ سر پر کم اور ٹانگوں پر زیادہ تھا۔ بھوک بالکل نہیں لگتی تھی۔ کوئی ہلکی غذا۔ سر میں درد۔ کنڈھوں میں درد۔ جسم میں ایسا درد کیسے کسی نے کوٹا پیٹا ہو۔ کندھے ایسے محسوس ہوتے تھے جیسے کسی نے جکڑے ہوئے ہیں۔زیادہ بخار کی حالت میں درد ہوتا تھا۔ دبانے سے درد کم نہیں ہوتا تھا۔ آرام کرنے سے سکون ہوتا تھا۔ بستر سخت محسوس ہوتا تھا۔ پاخانہ بہت زیادہ پیلے قسم کا تھا۔ اگر ابھی بھی زیادہ دیر تک پانی نہ پئیوں تو پیشاب پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔

احتلام سے دائیں آنکھ میں درد ہوتا ہے۔ قوت سماعت کمزور ہونے کی وجہ سے بار بار سوال کو پوچھنا پڑتا ہے۔ابھی بھی کندھے جکڑے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ابھی بھی اندر گرمائش محسوس ہوتی ہے۔ ہاتھ گرم رہتے ہیں۔آج کل بھوک دن ۱۲ بجے لگتی ہے۔بہت زیادہ ادویہ کھانے سے معدہ بہت زیادہ خراب ہو گیا ہے۔ کھانے کے بعد بہت بڑے بڑے ڈکار آتے ہیں۔ بادی چیزیوں اور آئلی سے پرہیز ہوتی ہے۔ان سے گیس ہوتی ہے۔ معدہ کی دائیں جانب ایسا درد ہے جسے کوئی چاکو آر پار ہو۔ یہ کسی بھی وجہ سے ہو جایا کرتا ہے۔ مریض اپنی علامات ٹھیک طریقہ سے بیان نہیں کر پا رہا۔کافی ٹائم قبل مشت زنی کی عادت رہی ہے۔اب ختم ہے۔ منی پتی ہے۔ایک منٹ ٹائمنگ ہے۔ ۲۰۱۶ میں پیشابی کی نالی میں درد ہوتی تھی اور پیشاب بند ہو گیا تھا۔ سوزاک کی بھی ہسٹری بھی ہے۔حافظہ خراب ہے۔اب بات کا وہم کے میں تیز بور رہا ہے۔ کبھی کبھی پریشانی ہوتی ہے۔بری خبر سے واش روم آتا ہے۔ جلد باز۔ الفاظ میں اٹکنا۔ ہمبستری کے بعد بہت کمزوری۔ ٹانگوں میں بہت ویکنس ہوتی ہے۔

جیلسیمیم۔۔۔۔۔معاون لائیکو۔ جادو بھی ہے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں،اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے،اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

کیوپرم میٹ مزاج شخصیت کا تعارف

Cuprum metallicum

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج کیوپرم میٹ ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی کیوپرم میٹ ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کیوپرم میٹ مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق کیوپرم میٹ اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ کیوپرم میٹ مزاج مریض کو کیوپرم میٹ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔
کیوپرم میٹ مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

کھنچاؤ۔ خوشبو سے درد سر۔ باتونی۔ صبح کے وقت منہ میں دھات کا سا کچھا کچھا ذائقہ۔ چوٹ اور ڈر کی ہسٹری۔ چوٹ سے پیدا شدہ تشنج۔ بائیں جانب۔ انتہائی سرد مزاج۔ بائیں ہاتھ کی انگلیوں میں ایسا کھنچاؤ جس سے وہ اندر کی طرف مڑ جائیں۔ قبل از وقت بڑھاپا۔ دانشور اور تحقیق کا شوقین۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

کاربو ویج مزاج شخصیت کا تعارف

Carbo vegetabilis

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج کاربو ویج ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی کاربو ویج ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کاربو ویج مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق کاربو ویج اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ کاربو ویج مزاج مریض کو کاربو ویج دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ کاربو ویج مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

دماغی اور جسمانی طور پر انتہائی ڈھیلا۔ احساسات اور جذبات کا کم ہونا۔ بائیں جانب۔ سرد مزاج۔ رد عمل کی کمزوری۔ رات کو ڈرونے خواب اور بے خوابی۔ پیٹ میں بہت زیادہ گیس بننا اور کھسے ڈکاروں کا بار بار آنا۔ سینہ میں جلن۔ بیرونی طور پر جسم ٹھنڈا مگر ٹھنڈی ہوا کی شدید خواہش۔ معدہ کی کمزوری کی وجہ سے بار بار معدہ خراب ہونا اور موشن لگنا۔ آنکھوں میں جلن کی وجہ سے بینائی کا کم ہونا۔

دماغی اور جسمانی طور پر انتہائی ڈھیلا پن۔ دودھ سے نفرت۔ جنات کا ڈر۔ جذبات میں بھی ڈیلا پن کی وجہ سے کسی خوشی اور غم کا موقع زیادہ متاثر نہیں ہوتا۔ اکثر زکام لگے رہنا۔ رات کو تلوے جلنا۔ 3 کیس ڈیل کئے ہیں۔ غذا کی نالی میں جلد۔ ناک، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہونے کی وجہ سے اندرونی گرمی کی شدت سے پنکھے کی شدید خوائش، اس دواء کا کلیدی نکتہ ہے۔ ابھی تک کاربو ویج شخصیت کے بارے زیادہ جان نہیں سکا۔ کاشی رام نے انسائیکلو پیڈیا میں اس دواء پر بہت ہی عمدہ اور جامع لکھا ہے۔ وہ پڑھنے کے لائق ہے۔ میں نے بہت مرتبہ اسے مکمل یاد کیا ہے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

کالچیکم مزاج شخصیت کا تعارف

Colchicum autumnale

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج کالچیکم ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی کالچیکم ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کالچیکم مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادثہ سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق کالچیکم اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ کالچیکم مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ کالچیکم مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

بہت سرد مزاج۔ بیرونی اثرات سے جلد متاثر ہونے والا، خصوصاً روشنی۔ کھانے کی خشبور سے الرجی کی وجہ سے موشن، قے اور دوسری تکلیفات کا زیادہ ہونا، اس علامت کی مدد سے اس کے تمام کیس حل ہوئے ہیں۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

سنگونیریا کین مزاج شخصیت کا تعارف

Sanguinaria Canadensis

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو،ایک ہو یا چار ہوں،اگر اس کا مزاج سنگونیریا ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی سنگونیریا ہے۔ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو سنگونیریا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق سنگونیریا اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں،اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔سنگونیریا مزاج مریض کو سنگونیریا دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک،اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔سنگونیریا مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

اس کا ذکر ۳۷ ادویہ میں گزر چکا۔

سنگونیریا:۔فضول خرچ۔ان کی زیادہ تر تکلیفات جسم کی دائیں جانب خصوص دائیاں بازوں اور گلا۔جسم میں بہت زیادہ خشکی۔نامردگی۔تنہائی پسند ہونا۔سینے میں تیزابیت اور پاخانہ کے بعد مقعد میں شدید جلن کا ہونا، پاخانہ میں سخت چھوٹی چھوٹی گلٹیاں بننا۔تیزابیت سے دن کو درد سر اور رات کو قے آنا۔کھانسی کے دورے۔مطلب پرست۔اس کا ایک ہی دائمی مریض دیکھا ہے۔دائیں نتھنے سے پانی کی طرح بہنے والا تیز سوزش والا زکام،اس علامت کی مدد سے بہت سے ایکوٹ کیسوں میں اسے کامیابی سے استعمال کیا ہے۔کینسر کا رجحان۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں،اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے،اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

11. زہریلا میازم کے لوگوں کا گروپ، جو بہت ہی زیادہ چھونے سے حساس ہوتے ہیں:

لیکسس مزاج شخصیت کا تعارف

Lachesis

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج لیکسس ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی لیکسس ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو لیکسس مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق لیکسس اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ لیکسس مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ لیکسس مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

یوٹیوب چینل پر میرا لیکسس پر بہت جامع لیکچر موجود ہے۔ آپ اسے سن سکتے ہیں۔ آپ یوٹیوب پر میرا مکمل نام لکھیں۔ Majid Hussain Sabri Homoeopath تو میرا چینل اوپر ہو گا۔ اس چینل میں سے لیکسس کا لیکچر تلاش کر کے اسے ایک بار سن لیں۔

زمانہ یاس میں حیض کی بندش کی وجہ سے عورتوں میں زہر جمع ہونے لگتا ہے۔ اس سے لیکسس کی کچھ علامات بھی ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ اس لئے زمانہ یاس کے درد سر کے لئے بارہا لیکسس کو آزمایا گیا ہے، اور اچھے رزلٹ ملے ہیں۔

کینہ ور۔ انتہائی باتونی۔ کسی کا چھونا برداشت نہ ہو۔ گلے میں ٹائٹ کپڑا برداشت نہ ہوسکے۔ نیند کے درمیان یا بعد میں تکلیفات کا بڑھنا، یعنی نیند ان کی تکلیفات کو بڑھا دیتی ہے، اس علامت سے اکثر رہنمائی ملتی ہے۔ گلے میں ایسے ٹانسلز کا رجحان جس سے گلا بلکل بند ہو جائے۔ تکلیفات کا ہر سال ایک وقت پر لوٹ کر آنا۔ لاپرواہ۔ حاسد۔ مذہبی۔ شکی۔ وہمی۔ زیادہ تر تکلیفات جسم کی بائیں جانب۔ قبض۔ مضبوط جسم والے۔ بارعب آواز۔ خشبو سے درد سر۔ خوائش خمسہ اور عقل کا تیز ہونا، لیکسس کی چھٹی حس ذہانت عام لوگوں سے بہت تیز ہوتی ہے، وہ کسی بھی بات یا کام کے انجام اور نتیجہ پر سب سے جلد پہنچ جاتا ہے۔۔ الہامی باتیں کرنا۔ سرد مزاج۔ ان کو بادام کھانا پسند ہوتا ہے۔ ان کے جسم پر عام ادویہ کا کم اثر کرتی ہیں۔

بے حد اہم بات: لیکسس مزاج، اناکارڈیم مزاج، نیٹرم میور مزاج، بریٹا کارب مزاج، چائنا مزاج لوگ منفی سوچ والے ہوتے ہیں۔ یہ آرام آنے کے باوجود علاج چھوڑ دیتے ہیں۔ علاج چھوڑنے کا کوئی نہ کوئی بہانہ بنالیتے ہیں اس سے معالج کو بہت پریشانی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ ایک ماہ علاج کرواتے ہیں۔ ہاں جس کو آپ ہر بار سمجھائیں وہ علاج مکمل کرواتا ہے۔

اس دواء کو بھی کم از کم 200 میں استعمال کرنا چاہئے۔ اگر مریض جوان اور طاقت ور ہو تو 1M زیادہ بہتر ہے۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہو گا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہو گا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

ٹیرن ٹولا مزاج شخصیت کا تعارف

Tarantula Hispancia

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج ٹیر نٹولا ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی ٹیر نٹولا ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو ٹیر نٹولا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق ٹیر نٹولا اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ ٹیر نٹولا مزاج مریض کو ٹیر نٹولا دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ ٹیر نٹولا مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

مکار۔ مکڑی کی طرح تیز تیز چلنے کی عادت، اس علامت سے رہنائی حاصل کرکے ایک کیس حل ہوا تھا۔ زیادہ تر تکلیفات دائیں جانب ہونا۔ اس کا بھی ایک ہی مریض دیکھا ہے۔ باتونی۔ صبح کے وقت دونوں ٹانگیں اوپر کرکے سونے والا۔ تکلیفات کا دائیں جانب سے بائیں جانب جانا۔ دبلا پتلا۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

کروٹیلس ہریڈس مزاج شخصیت کا تعارف

Crotalus horridus

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج کروٹیلس ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی کروٹیلس ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کروٹیلس مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق کروٹیلس اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ کروٹیلس مزاج مریض کو فلورک ایسڈ دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ کروٹیلس مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

بول چال میں ابتری والا۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چمچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

نکس وامیکا مزاج شخصیت کا تعارف

Nux vomica

مریض کا کرانک مرض کچھ بھی ہو، ایک ہو یا چار ہوں، اگر اس کا مزاج نکس وامیکا ہو، تو اس کرانک مرض کی دواء بھی نکس وامیکا ہے۔ ہاں اگر مرض ٹائیفائیڈ بخار یا چوٹ سے شروع ہوا ہے تو مزاجی دواء نہیں دیں گے بلکہ ٹائیفائیڈ اور چوٹ سے مشابہت لکھنے والی ادویہ دیں گے۔

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو نکس وامیکا مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حاد سبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

نظریہ مفرد الاعضاء الثلاثہ کے مطابق نکس وامیکا اور اس کے مریض کا عضلاتی اعصابی (خشک سرد) مزاج ہے۔ مریض کے عضلات میں تحریک، غدود میں تسکین اور اعصاب میں تحلیل ہوتی ہے۔ عضلات میں تحریک کی وجہ سے اسے امراض لگتی ہیں، اور اس کے جسم میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ نکس وامیکا مزاج مریض کو نکس وامیکا دواء دینے کے بعد اس کا مزاج بدلنے لگتا ہے۔ وہ اس طرح کہ غدود میں تحریک، اعصاب میں تسکین اور عضلات میں تحلیل ہونے لگتی ہے۔ غدود میں تحریک ہونے کی وجہ سے جسم میں صفراء زیادہ ہونے لگتی ہے اور اس طرح مریض کی امراض کم ہونے لگتی ہیں۔ اس کی خشکی اور گرمی زیادہ ہونے لگتی ہے۔ اس کے عضلات کی تحریک ختم ہونے لگتی ہے۔ نکس

وامیکا مریض کو گرم تر غذا اور طبّی نسخہ زیادہ موافق ہیں۔ مگر بہت زیادہ گرم تر غذا نہیں دینی چاہئے۔ اس کے لئے خشک، کھٹی، اور ٹھنڈی غذائیں ٹھیک نہیں ہیں۔ مزید تفصیل کلیات تحقیقات صابر ملتانی اور حکمت کی بک میں ہے۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ معتدل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔ اس دواء کے ایک سال میں 5 یا 10 کرانک مریض آہی جاتے ہیں۔

انتہائی ترتیب پسند اور منظّم (جب گھر میں داخل ہوتا ہے تو اگر کسی بھی چیز کو غیر جگہ پر دیکھتا ہے تو دل میں بہت تکلیف ہوتی ہے، اور جب تک اسے اپنی جگہ پر نہ رکھ لے سکون نہیں آتا۔ جس بھی علم اور شعبے میں جاتا ہے اسے اصول و قوانین کے ساتھ مرتب کرنے کی ان تھک محنت کرتا ہے، جسم کی بناوٹ بھی بہت ترتیب میں ہوتی ہے۔ ہر بات ہر جملہ ہر لفظ ترتیب سے اور باضابطہ کرتا ہے۔) ابھی تک جتنے بھی کیس حل ہوئے ہیں اس علامت کی مدد سے حل ہوئے ہیں۔

❖ ایک نکس وامیکا مزاج مریض کی علامات:

خوبصورت اور مرتب چہرہ۔ انتہائی بارعب آواز۔ دوسروں پر رعب ڈال کر اپنی بات منوانے کی کامل صلاحیت رکھنے والا انسان۔

درد کا کپڑے کی رگڑ سے انتہائی حساس ہونا، چھونے سے بھی حساس۔ ذمہ دار۔ جسم کے مختلف حصوص میں کھنچاؤ کا احساس۔ چڑچڑا۔ ضدی۔ غصہ ور۔ لڑائی سے ڈر لگنا۔ کوئی انہونی اور حادثہ ہونے کے اکثر خیالات۔ بہت حساس۔ دوسروں کے چھونے سے نفرت۔ خیالی پلاؤ بہت زیادہ۔

کھانے کے بعد پیٹ میں شدید گیس اور بوجھ کا ہونا۔ چاول لگاتار کھاتے رہنے سے قبض اور اپھارا ہونا۔ گرم چیز زیادہ نہیں کھاسکتا۔

جسم میں انتہائی خشکی۔ ایسا بخار جسم میں عام لوگوں سے ڈبل سردی لگی اور چادر اتارنا ممکن نہ ہو، مگر چادر پھر بھی سردی کو کم نہ کرسکے، جس میں تین کمبل بھی کافی نہ ہوں۔ قبض اور گیس کا دائمی مریض۔ بواسیر۔ لقوہ۔ پیشاب انتہائی پیلا۔ فضول خرچ شہن شاہ خرچ عیاش۔ باہر کے کھانے زیادہ کھانے کی عادت ہے۔ مرغن اشیاء، باربی کیو، اور مصالہ دار اشیاء کا شوقین۔ میٹھا پسند۔ چٹپٹی چیزیں زیادہ پسند۔ چاول، تکے، باربی کیو، ہر انرجی والی چیز پسند ہے۔ دودھ سے قبض ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی نالی میں جلن۔ بیماری ہو جانے پر جلد ٹھیک نہیں ہوتا۔ پسینہ بہت زیادہ ہے۔ پسینہ سے سمل بہت آتی ہے۔ نمکین بو۔ سرماں پسند ہے۔ دبانے سے درد کم ہوتا ہے۔ سیکنے سے بھی۔ انتہائی دانشور۔ بہترین مشورہ دینے والا۔ جب بھی درد سر ہوتا ہے آدھے سر بائیں کا۔ کام پسند: کاموں میں عموماً ایکٹو مگر سست بھی ہونا۔ مذہبی رجحان۔ دوسروں کا ہمدرد۔ ہجوم پسند نہیں ہیں۔ بند انسان نہیں۔ جلدی پاؤں سن ہو جانا۔ ایک ماہ میں متعدد بار درد سر۔ گیس سے لازمی درد سر ہوتا ہے۔ تیز خشبو سے درد سر۔ تھوکنے کی عادت۔ حلق میں بلغم۔ بھوک بہت زیادہ۔ پیاس بہت۔ قہوہ سے معدہ میں درد کا پیدا ہونا۔

یہ دواء ناف ٹل جانے میں بہت تیز اثر رکھتی ہے۔ نکس وامیکا 200 کا ایک قطرہ دیں۔

یہ ایلوپیتھک کی تمام ادویہ کے اثر کو زائل کرتی ہے۔ اگر بچہ کی پیدائش کے بعد ایلوپیتھک ادویہ کے کثرت استعمال سے بواسیر ہو تو نکس 200 سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

اس کو معدہ کی ماں کہا جاتا ہے۔ اس لئے کہ یہ معدہ کے بہت سے امراض کو جزوی طور پر تسکین دیتی ہے۔

یہ دواء ہومیوپیتھک کی شہنشاہ دواء ہے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔

پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔

پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔

پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔

پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چیچ پی لیں، بقیہ گرادیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔

دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

❖ ایک 37 سالہ نکس وامیکا کی بیان کردہ علامات

7 سال سے بواسیر۔۔۔اس سے قبل قبض. ہاضمہ ٹھیک نہیں ہے. 6 ماہ سے قبل. جسم درد کرتا رہتا ہے. کبھی کہا کبھی کہا. جب بھی درد سر ہوتا ہے آدھے سر بائیں کا.
ایک ماہ قبل لقوہ ہوا تھا. اب ٹھیک ہے. پیشاب انتہائی ڈارک ییلو ہے. وزن 100 کلو. امامت کرتا ہوں. گرم چیز زیادہ نہیں کھا سکتا. اس سے خون آتا ہے. چاول لگاتا 4 .2 دن کھانے کے بعد قبض اور اچھا ہوتا ہے۔ غیر مستقل مزاج، یہ ڈپریشن کی وجہ سے ہوا تھا۔ پہلے ترتیب پسند تھا. اب نہیں. 7 سال سے پریشانیاں بہت ہیں. اب چڑچڑا، ضدی غصہ ور ہوں. بارعب آواز ہے. باترتیب جملے ہیں. مشت زنی 17 سے 27 تک. شادی کے بعد بالکل نہیں. لڑائی سے بہت ڈر لگتا ہے. زیادہ پریشان جب ہوتا ہوں تو بھوک زیادہ لگتی ہے. حافظہ اب کافی کمزور ہے. کوئی انہونی اور حادثہ ہونے کے خیالات. اب خراٹے آتے ہیں اور عجیب عجیب سی آوازیں. کروٹ کے بل خراٹے نہیں آتے. فضول خرچ شہن شاہ خرچ عیاش. باہر کے کھانے زیادہ کھانے کی عادت ہے. بہت حساس. دوسرے کے چھونے سے نفرت.

جب خیالی پلاؤ بہت زیادہ ہیں. کسی حادثہ ہونانے کاڈر۔ دوسال سے میٹھے پسند ہے۔اس کے سواء چٹپٹی زیادہ پسند ہیں۔ تنہائی پسند۔کاموں میں عمومی طور پر اکٹور ہو۔ مگر سستی بھی ہوتی ہے۔ جلد مایوسی ہونا۔ مذھبی رجحان۔ انتہائی ترتیب پسند۔ دوسروں کا ہمدرد۔ ہجوم پسند نہیں ہیں۔ بند انسان نہیں۔ جلدی پاؤں سن ہو جانا۔ ایک ماہ میں متعدد بار درد سر۔ گیس سے لازمی درد سر ہوتا ہے۔ تیز خشبو سے درد سر۔ تھوکنے کی عادت۔ حلق میں بلغم۔ بھوک بہت زیادہ۔ پیاس بہت۔ چاول، تکے، باربی کیو، ہر انرجی والی چیز۔ دودھ سے قبض ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی نالی میں جلن چند ایک بار۔ بیماری ہو جانے پر جلد ٹھیک نہیں ہوتا۔ جب بخار ہوتی ہے تو دو تین رضائیاں لینے والی صورت ہوتی ہے۔ سخت سردی۔ پسینہ بہت زیادہ ہے۔ پسینہ سے سمل بہت آتی ہے۔ نمکین بو۔ سرماں پسند ہے۔ دبانے سے درد کم ہوتا ہے۔ سیکنے سے بھی۔

کلکیریا فاس

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو کلکیریا فاس مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔ یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

پہلے 30 کی پانچ دن تک ہر روز ایک ایک ڈوز دیں، اس طرح پانچ دنوں میں 30 کا کورس پورا ہوگا۔ پھر 5 دن کا ناغہ کریں۔
پھر ہر دس دن بعد 200 کی ایک ڈوز دیں اور اس کی ٹوٹل 10 ڈوزیں دیں۔ اس طرح 100 دنوں میں 200 پوٹینسی کا کورس مکمل ہوگا۔
پھر 1M کی چار ڈوزیں دیں۔ ہر چالیس دن کے بعد ایک ڈوز دیں۔ اس طرح 120 دنوں میں 1M کا کورس پورا ہوگا۔
پھر 10M کی صرف ایک ڈوز دیں۔ 7 ماہ تک انتظار کریں۔
پھر اگر 7 ماہ بعد مزید ضرورت ہو تو 50M یا CM کی ڈوز دیں۔

جب بھی کوئی دواء دیں، تو اس کا صرف ایک قطرہ دیں۔ بہتر یہ ہے کہ ہر ہومیو دواء کی کم سے کم مقدار استعمال کریں جیسا کہ: 30,200 اور 1M کا ایک قطرہ ایک کپ پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک چیچ پی لیں، بقیہ گرا دیں۔

کسی بھی دواء کی 10M اور CM پوٹینسی مریض کو پانی میں ڈال کر نہیں دے سکتے، اس سے ان کا اثر نہیں ہوتا، بلکہ ڈائیرکٹ زبان پر ایک قطرہ ڈالیں۔
دواء جرمنی شوابے کمپنی کی استعمال کریں۔

پکرک ایسڈ

یہ دواء ان تمام امراض، تکلیفات، درد، عادات بد اور اخلاقی خرابیوں میں مجرب ہے، جو پکرک ایسڈ مزاج انسان کو لگتی ہیں۔ بشرط کہ وہ کسی حادسبب سے پیدا ہوئی ہو، اور نہ ہی موروثی ہو۔

استعمال کے اعتبار سے ادویہ کی تین اقسام ہیں۔ کثیر الاستعمال، معتدل الاستعمال اور قلیل الاستعمال ادویہ۔یہ ان ادویہ میں سے ہے، جس کا مریض سالوں میں کوئی ایک مریض آتا ہے۔ میرے پاس ۱۰ سالوں میں ایک ہی آیا تھا۔ یہ قلیل الاستعمال ادویہ میں سے ہے۔

H-Dr Majid Hussain Sabri

03494143244

حصہ سوم کیسز

باب (5) :53. کامیاب کرانک کیسز

H-Dr Majid Hussain Sabri

03494143244

1۔ نیند میں اپنی زبان کاٹنے کا علاج !

Theridion

انڈیا سے ایک پیشنٹ نے میسج کیا کہ :-السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ ان شاء اللہ کچھ سوال مرض کے تعلق سے میرے ذہن میں ہیں اگر اجازت ہو تو پوچھ لوں اور مریض خاص میرا اپنا ہے کوئی غیر کی بات نہیں میں نے کہا وعلیکم السلام، کریں.

انہوں نے کچھ گھنٹہ بعد میسج کیا کہ :-السلام علیکم ! رات میں نیند کی حالت منہ ایسے چلتا ہے جیسے کچھ کھایا جاتا ہو پھر یکایک اچانک زبان کٹ جاتی ہے پھر آنکھ کھلتی ہے دیکھتا زبان کٹی ہے پورا منہ خون زبان کا زخم دو سے تین دن میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ہفتہ دس دن میں پھر وہی حادثہ آخر ایسے کیوں ہوتا ہے؟ یہ میرے ساتھ بارہا ہوتا ہے. یہ 20 سال سے ایسا ہی ہے. اس کا کوئی حل ہے؟

میں نے کہا کہ مکمل تکلیفات بتائیں.

انہوں نے کہا کہ :-رات میں بے چینی رہتی ہے. سونے کے وقت جب تک نیند نہ آجائے. دل میں خیال آتا ہے کتاب کے مطالعے میں لگ جاؤں اکتاہٹ محسوس ہونے لگتی ہے. سو جاؤں بستر پہ نیند نہیں. صبح اجابت کھل کر نہیں. چہرے پہ دانے زخم والے جس سے کبھی خون رسے ورنہ کھجلی وضو کے وقت چہرے پہ پانی ملنے سے خون بہنے لگے جھائی چہرے پہ الگ. بھوک کی کمی. چائے کی بہت خواہش بلکہ دن بھر میں پندرہ بیس پچیس تک پی جاتا ہوں. بار بار گل کرنے کی چاہت جسے انجام دینا ہی پڑے. ہر وقت ایسا محسوس ہونا جیسے کسی مصروفیت سے دوچار ہیں. اپنا خون چیک کروایا خون میں انفکشن ہے جسے Esr کہتے ہیں .

میں نے پوچھا کہ :-آپ کی تکلیفات دن کو زیادہ ہوتی ہیں یا رات کو. کھانے میں کس قسم کی اشیاء پسند ہیں؟ قد اور عمر؟

انہوں نے کہا کہ :-تکلیفیں زیادہ ہوتی گرمی اور گرمی پسند بھی ہے۔ دائیں بائیں کا تعین مشکل ہے کبھی دائیں کبھی بائیں. کھٹی اور چٹپٹی چیزیں مگر اس سے دانت خراب ہو جاتا ہے روٹی وغیرہ کھانا دشوار ہو جاتا ہے. قد پانچ فٹ چھ انچ ویٹ باسٹھ کیلو 62 عمر چونتیس سال 34 میں نے پوچھا کہ :-آپ کو کبھی کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وقت جلدی یا آہستہ سے گزر رہا ہے یا رک چکا ہے. انہوں نے کہا کہ :-ایسا محسوس ہوتا ہے یوں صبح ہوئی یوں شام آگئی پھر صبح ہو گئی۔ وقت میں برکت نہیں لگتی ٹھہرا یعنی رکا معلوم نہیں ہوتا. کبھی دیا ہوا وقت بھول جانا. مجلس تنہا رہنا اچھا نہیں لگتا. غصہ بہت کم مگر آنے پہ کچھ کر گزرنے کی سوچ لینا۔ بسا اوقات طالب علم میرے ہاتھوں زیادہ پٹ جاتا ہے پھر بعد یں افسوس ہوتا ہے۔ کام زیادہ کرنا چاہتے ہیں آرام کی طرف توجہ کم رہتی ہے .

اوپر والی تمام باتیں میسج پر ہوئی پھر میں نے ان سے کال پر سر سے پاؤں تک اور جسم سے روح تک علامات لیں. ہر ہر عضو کے بارے سوال کیا تو یہ علامات ملیں .

ایک ماہ میں 2.3 بار زبان کٹنا، اور خون نکلنا. دماغی محنت سے درد سر جو دن 3 بجے کے بعد کسی بھی وقت شروع ہوتا اور رات 9 بجے سے قبل ختم ہو جاتا ہے. یہ درد سر گدی میں ہوتا ہے. چکر نہیں. لیپ ٹاپ اور موبائل کی روشنی سے آنکھوں سے پانی آنا. آنکھوں میں صبح 7:30 سے 10:00 بجے تک اکثر خارش ہونا. کبھی کبھی کانوں میں خارش. عموماً شدید نزلہ رہتا ہے. ناک صاف کرنے سے خون بھی آتا ہے. مگر یہ تین سال سے نہیں ہوا. تقریر کرنے اور بولنے سے آواز کا بیٹھنا اور سینہ میں بلغم کا احساس. بھوک اور پیاس کم . پاخانہ زیادہ خشک اور اس سے مردار کی بدبو. بدن پر پسینہ زیادہ اور چہرے پر کم آتا ہے. پسینہ سے کڑوی بدبو. دواء Theridion1M-:، تھیرائیڈین 1M۔ چار ڈوزیں دیں .

نوٹ :-سب سے اہم علامت حالت نیند زبان کاٹنا. مجھے فوراً یاد آیا کہ کاشی رام کے میٹریا میڈیکا میں اس علامت کی ایک دواء پڑھی تھی. پھر دواء نکالی تو مریض کی بیان کردہ تمام علامات اس میں لکھیں تھی. میں نے دواء دے دی. اس کا مرض دماغی تھا اس لئے 1M پوٹینسی دی تھی. ابھی پیشنٹ کی کال آئی اور وہ بہت خوش تھے. کہا کہ اس بار جب میں نے جمعہ کی تقریر کی تو میرا اگلا بالکل نہیں بیٹھا. آپ کا بہت بہت شکریہ. آپ کی دواء کھانے کے بعد ایک دن کے لئے، درد سر، قے کا رجحان، اور ڈیپریشن ہوئی تھی وہ پھر خود ہی ختم ہو گئی تھی. اب بالکل ٹھیک ہوں.

2۔ گھٹنوں کی سوزش اور شدید درد کا علاج

Kali carbonicum

ایک پیشنٹ نے مجھے سے رابطہ کیا اور کہا کہ :- میری مسز کے دونوں گھٹنوں میں شدید درد اور سوزش رہتی ہے.برائے مہربانی کوئی دواء تجویز کریں. میں نے کہا کہ پیشنٹ سے بات کروائیں اور زبان کی پکچر سینڈ کریں تو دواء تجویز کریں گے . .پیشنٹ سے بات کر کے سر سے پاؤں تک تمام اعضاء کے بارے علیحدہ علیحدہ سوالات کئے، جسمانی علامات اور ان کا وقت پوچھ کر پھر علامات عامہ پھر دماغی علامات حاصل کی تو یہ سب علامات ملیں .

گھٹنوں کی سوزش اور شدید درد کا سبب ! کچھ سال قبل ان کے نوجوان بیٹے کا وصال ہوا تھا. اپنے بیٹے کی ٹینشن سے درد کمر، ہاضمہ کی خرابی، جوڑوں کا درد اور سوزش ہوئی تھی. چار پائی سے اٹھنا مشکل تھا،اب چل سکتی ہیں مگر بہت سی تکلیفات باقی ہیں. میں نے ان سے کہا کہ آپ دماغی مریض ہیں. میں آپ کو ڈپریشن کی دواء دوں گا. ان شاء اللہ اس دواء سے ڈپریشن کم ہو گی اور سوزش بھی اتر جائے گی. نیز درد اور جلن بھی ختم ہو گی .

باقی علامات ! 1. کچھ ماہ سے زبان پر جلن ہوتی رہتی ہے. جب زبان کی جلن زیادہ ہوتی ہے تو تالو بھی جلتا ہے. یہ جلن تمام دن رہتی ہے مگر رات 9،10 بجے بہت زیادہ ہوتی ہے. 10 بجے سونا ناممکن ہوتا ہے. 11 بجے جب شدت کم ہوتی ہے تب سوتی ہیں. یہ بہت تنگ کرتی ہے

2. پیشنٹ آہستہ آہستہ اور غم والے لہجہ میں کلام کر رہا تھا. میں نے ایک کالی برومیٹم کے پاگل مریض کو اس طرح کلام کرتے سنا تھا جو اپنے بھائی کے وصال کے غم اور صدمہ میں پاگل ہوا تھا. مجھے یہ شک ہوا کہ یہ پیشنٹ بھی کالی فیملی سے ہے. جب یہ شک ہوا تو میں نے ایک سوال پوچھا کہ کیا آپ کو اپنے بچوں اور فیملی کی بہت زیادہ ٹینشن رہتی ہے، عام لوگوں سے زیادہ؟ تو انہوں نے ہاں کہا، پھر یہ چیز واضع تھی وہ بہت سالوں سے اپنے بچے کی ٹینشن سے چار پائی پر پڑی تھی. یہ کالی کارب کی اہم دماغی علامت ہے. یعنی اپنے شوہر اور اولاد کے غم کی وجہ سے بیمار ہونا اور ڈپریشن میں مبتلاء ہونا. بہر حال مکمل علامات لینا ضروری ہے . پھر سوالات کا سلسلہ شروع کیا۔

3. زبان پر تین لائنیں تھیں، ان لائینوں میں زرد کلر تھا، زبان کے درمیان دانے، زبان جڑ سے بھی زرد تھی .

4. ریڑھ کی ہڈی میں شدید درد، اس درد کے بعد ہی گھٹنوں کی سوزش آئی تھی. یہ درد ہی گھٹنوں کی سوزش کا سبب تھا. اس درد کا سبب بچے کے وصال کا صدمہ تھا.

5. دونوں بازؤں میں سوزش اور ٹیس ہمیشہ رہتی ہے.

6. حیض کے دنوں میں بیٹھ کر اٹھنے میں نارمل چکر آنا.

7. ناک خشک، ناک سے سانس لینا مشکل ہے. بچپن سے ہڈی ٹیڑی ہے.

8. سماعت کمزوری ہے.

9. زیادہ بات کرنے سے زبان اور حلق خشک ہو جاتے ہیں.

10. بھوک کم اور پیاس زیادہ.

11. نیند کی رغبت.

12. اپنی صحت کے بارے انتہائی تشویش اور یہ سوال کرنا کہ ڈاکٹر صاحب کیا میں ٹھیک ہو جاؤں گی؟

12. پاخانہ آنے میں دقت اور ہر دوسرے تیسرے دن پاخانہ لانے کے لئے بادام روغن استعمال کرنا.

13. دن پسند، دن کو تکلیفات کم ہوتی ہیں. غروب آفتاب سے 10 بجے تک زیادہ تکلیفات ہوتی ہیں.

14. سردیاں اچھی لگتی ہیں. گرمیوں میں ہاتھ اور پاؤں میں جلن زیادہ ہوتی ہے اس لیے وہ اچھی نہیں لگتی.

15. پسینہ نارمل، اور کوئی بدبو نہیں.

16. تنہائی پسند.

17. بچوں کی زیادہ تر پریشانی ہوتی ہے. حتی الامکان مصروف رہتی ہیں. اس سے ڈپریشن کم ہوتی ہے .

دواء :-ایک دن مکمل سوچنے اور مطالعہ کرنے کے بعد Kali carbonicum200 دی. دواء کی ڈوز ج دیں۔ پھر پیشنٹ نے بتایا کی زبان کی جلن بہت کم ہو چکی ہے. گھٹنوں کے پیچھے والا کھنچاؤں کم اور درد بھی کم ہے۔

نوٹ :- یہ کالی کارب دواء کی پہلی مریضہ کا کیس تھا. اس کے بعد کالی کارب مزاج بہت سی مریضاؤں کا کیس آیا ان میں بھی شوہر اور اولاد کی ضرورت سے زیادہ فکر کرنا، قبض، گیس، زرد زبان، اور رونے والا غمگین لہجہ موجود تھا. عموماً آپ اس کو غمگین لہجہ سے پہچان لیا کریں گے. نیز سبز مرچ کی خواہش بھی موجود تھی۔

3۔لوگوں کا سامنا نہ کر سکنا حتیٰ کہ ڈر سے پاخانہ آجانا۔

Mezereum

ایک نوجوان لڑکے نے مجھے کہا کہ ڈاکٹر صاحب میں بہت پریشان ہوں. میں نے پوچھا کہ کیا ہوا؟ اس نے کہا کہ مجھے لوگوں کے سامنے کام کرنے سے بہت ڈر لگتا ہے. جب میں کسی کے بھی سامنے کوئی کام کرتا ہوں یا گزرتا ہوں تو مجھے بہت ڈر لگتا ہے. جب ڈر زیادہ لگتا ہے تو میرا پیٹ خراب ہو جاتا ہے. اکثر پاخانہ بھی آجاتا ہے. اکثر اوقات معدہ میں اداسی محسوس ہوتی ہے. جب میں تنہاء ہوتا ہوں تو مجھے کچھ بھی نہیں ہوتا. یہ بچپن سے ہے. میں نے اس کی مکمل بات سننے کے بعد سر سے پاؤں تک تمام اعضاء کی علیحدہ علیحدہ علامات لی تو یہ علامات ملیں

1. باقی لوگوں سے بہت زیادہ سردی لگنا. حتیٰ کہ سردیاں شروع ہونے سے قبل ہی کوٹ اور چادر لینا.
2. قبض کبھی نہیں ہوئی. درد سر اور چکر بھی نہیں.
3. تنہائی پسند.
4. بجے صبح جاگنے سے 1 بجے تک بوجھل طبیعت، گھبراہٹ اور معدہ میں اداسی.
5. معدہ میں اداسی کا احساس.
6. چٹپٹی اور گرم اشیاء کھانے اور ٹھنڈی اشیاء سے پرہیز.
7. بھوک نارمل اور پیاس زیادہ.
8. گھبراہٹ کے وقت منہ خشک ہونا.
9. زبان گہری زرد. خاص کر بائیں طرف سے.
10. جب کوئی آواز دیتا ہے تو اچانک معدہ میں جھٹکا اور کرنٹ لگتی ہے. یہ کیفیت یکدم آتی اور پھر چلی جاتی ہے .

دواء دوران مطالعہ کینٹ لیکچر سے پڑھا تھا کہ مزیریم کے ڈر کا اثر اس کے پیٹ پر سب سے زیادہ ہوتا ہے. اس علامت پر یہ ہی سب سے بڑی دواء ہے. مریض کی بقیہ علامات کو دواء کی علامات سے ملا کر چیک کیا تو وہ موافق تھی. خاص کر سردی کا بہت زیادہ لگنا اس لئے مزیریم 200 کا انتخاب کیا۔اس کی سات ڈوز لینے کے بعد مریض نے کہا اب اداسی اور ڈر کم تھا. پھر میں نے مزیریم 1M چار ڈوز لینے کو کہا۔

4۔بڑی آنت کا ورم !

Muriatic acid

ایک 47 سالہ مریض بڑی آنت کے ورم کے علاج کے لئے آیا تھا. علامات لینے سے معلوم ہوا کہ 20 سال قبل مشت زنی کی وجہ سے ٹائیفائیڈ ہوا. اس کے بعد تمام معدہ، مردانہ کمزوری اور آنت کے امراض شروع ہوئے جو ابھی تک ختم نہیں ہوئے۔ مریض کی بنیادی علامات یہ ہیں !

1. اس دواء کا مزمن پیشنٹ اپنے معالج کو بہت امید اور یقین کی نظر سے دیکھتا ہے. بہت ذمہ داری سے علاج کرواتا ہے. ڈاکٹر جارج نے لکھا ہے کہ میور ٹیکم ایسڈ کا مریض اپنے معالج کو نجات دہندہ سمجھتا ہے. اگر ہماری زبان میں کہا جائے تو اس دواء کا پیشنٹ اپنے ڈاکٹر کو مرشد سمجھتا ہے. یہ اس دواء کی کلیدی علامت ہے.
2. مستقبل کا خوف. مریض یہ سوچتا ہے کہ اس کا مستقبل تباہ ہو جائے گا. وہ بے روزگار ہو جائے گا. اس دواء کا پیشنٹ اس علامت کو بار بار بیان کرتا ہے. دماغی علامات میں سے یہ سب سے ظاہر علامت ہے.
3. حلق کا سرخ اور خراب رہنا . ایک ماہ میں 15 دن حلق خراب رہتا ہے. جب بخار ہوا تھا تو اس وقت مکمل حلق خراب تھا. بعد میں جب بخار ٹائیفائیڈ بن کر مستقل جسم میں رہنے لگا تو اکثر حلق سرخ اور خراب رہنے لگا. ٹھنڈا پانی پینے، ٹھنڈی چیز کھانے، اور سگریٹ سے حلق خراب ہو جاتا ہے . مطلب یہ ہے کہ سرد اور تیزابی اشیاء ہمیشہ حلق خراب کرتی ہیں. ہاں 5 سال قبل حلق کا درد بھی تھا مگر وہ ہیپر سلف کھانے سے ختم ہو گیا ہے .
4. گوشت سے شدید نفرت . مریض نے یہ بیان کیا کہ وہ گوشت بالکل نہیں کھاتا. جب گھر میں گوشت بنا ہو تو وہ شوربے کے ساتھ روٹی کھاتا ہے.

5. اکثر جلد بدہضمی ہو جانا . تیزابی اشیاء کھانے، زیادہ کھانے، جماع کے بعد اور گرم اشیاء سے معدہ خراب ہو جاتا. اور موشن لگ جاتے ہیں. یہ موشن 4.5 دن تک رکتے ہیں نہیں. یہ آنتوں میں ورم کی وجہ سے ہے. پیشنٹ کسی قسم کی گرم چیز نہیں کھا سکتا اور نہ ہی جماع کر سکتا ہے. اس مرض کے علاج کے لئے پیشنٹ پاس آیا تھا. ہاں پیشنٹ نے یہ بھی کہا تھا کہ بھنڈی اور چنا کی دال سے بھی موشن لگتے ہیں. فی الوقت تمام تکلیفات کی وجہ یہ بدہضمی ہے .

6. منہ میں تھوک کا غلبہ . جب بھی بدہضمی ہوتی ہے تو منہ میں بہت زیادہ تھوک بنتی ہے . اس تھوک کا تعلق بدہضمی کے ساتھ ہے۔

7. لوگوں سے ڈر . جب بدہضمی ہوتی ہے تو لوگوں کے سامنے جانے سے ڈر لگتا ہے. لوگوں سے الگ تھلگ رہنے کی شدید خواہش

8. نامردگی اور آلات تناسل کا ڈھیلا پن، جس کی وجہ سے جماع کی خواہش ہونے کے باوجود جماع نہیں کر سکتے. اگر جماع کر لیں تو موشن لگ جاتے ہیں. اس لئے میں نے دوران علاج جماع سے مکمل پرہیز کی نصیحت کی ہے.

9. پاخانہ شروع میں سخت اور بعد میں نرم آتا ہے. دن میں 4.5 بار آتا ہے. 10. بار بار پیشاب آنا . مریض اس سے بہت تنگ ہے. جب بھی بدہضمی ہوتی ہے تو پیشاب اور منہ کی تھوک ختم ہی نہیں ہوتی .

دواء: ارجنٹم نائیٹ اور اگاریکس کے ناکام ہونے کے بعد میورٹیکم ایسڈ 30 میں صبح کے وقت 7 قطرے استعمال کو کہا تو تین دن میں ہی 20 سال قبل ہونے والا اندر دبا ہوا بخار اپنی تمام علامات کے ساتھ ظاہر ہو گیا .

پھر 15 دنوں میں بخار ختم ہو گیا اور 2 سال کے بعد آلات تناسل میں مردانہ طاقت محسوس ہوئی. پھر میورٹیکم ایسڈ 200 کا ہر روز ایک قطرہ استعمال کرنے کو کہا، کل 14 قطرے. اس سے جسم میں بہت بہتری آ گئی ہے .

5۔ عرق النساء کا علاج

Apis Melifica

ایک پیشنٹ نے کہا کہ ایک سال سے شیاٹیکا (عرق النساء) اور انتہائی کمزوری ہے. ایلوپیتھک ادویہ کھاتے کھاتے تھک چکے ہیں کوئی دواء تجویز کر دیں. نوٹ:- عرق النساء سے مراد دائیں یا بائیں ران کا درد جو نیچے اوپر چلتا ہے

میں نے سر سے پاؤں تک تمام جسم کی علامات جمع کی تو یہ ملیں. وہ یہ ہیں۔

1. ہر روز 3 بجے کے بعد اندر بخار محسوس کرنا . مسلسل 5 سال سے پیشنٹ کو روز 3 بجے کے بعد اندر بخار محسوس ہوتا تھا. میں نے کہا کہ تمہیں 5 سال قبل بخار ہوا تھا. وہ بخار ابھی بھی اندر ہے. یہ ٹائیفائیڈ بن چکا ہے. تمام تکلیفات اس بخار کی وجہ سے ہے
2. لوزتین کی سوزش اور اکثر حلق خراب رہنا.
3. کھانے کے بعد حلق میں جلن.
4. اندر سردی باہر گرمی محسوس ہونا.
5. موسم سرما پسند، موسم گرما سے نفرت دن پسند اور غروب آفتاب کے بعد حالت بہت خراب ہو جاتی ہے. ہر روز 3 بجے کے بعد خرابی شروع ہوتی ہے
6. زیادہ کام کرنے یا حلق خراب ہونے سے درد سر .
7. گرم اشیاء کھانا پسند ہے. مگر کھانے کے بعد حلق میں جلن ہوتی ہے.
8. زبان سرخ، جڑ سے ہلکی ہلکی زرد، 9. بڑا گوشت اچھا نہیں لگتا.
9. معدہ میں گیس بہت بنتی ہے. جب یہ زیادہ بنے تو حلق خراب اور درد سر بھی ہوتا ہے.
10. کبھی کبھی پیٹ میں اس قدر شدید درد کا دورہ بنتا ہے جو ایلوپیتھک دواء کے بغیر رکتا ہی نہیں.
11. دائیں طرف کا عرق النساء.
12. قبض رہتی ہے . یعنی پاخانہ مشکل سے آتا ہے. وہ نرم ہوتا ہے.
13. بولتے وقت کھانسی .
14. دبچی میں درد .

دواء:-

دن 3 بجے کے بعد بخار مخصوص کرنا ایپس کی کلیدی علامت ہے۔ اس لئے ایپس میلیفیکا30 کے تین دن استعمال کرنے سے ہی 5 سال کا دبا بخار ظاہر ہوگیا۔ بخار شدت کا تھا۔ ایک مرتبہ پیشنٹ پریشان ہوگیا۔ میں نے ان کو سمجھایا کہ بخار کو ختم کرنے کے لئے ظاہر ہونا ضروری ہے 7 دن میں بخار کی شدت کم ہو گئی۔

پھر ایپس200 کی 14 ڈوز لینے سے چند دن میں ہی عرق النساء اور حلق کی خرابی ختم ہو گئی۔

ہاں اس دوران درد شکم کا دورہ بنا تھا۔ وہ کولوسنتھ سے رکا تھا۔ اب پیشنٹ 60% بہتر ہے۔ عرق النساء مکمل ختم ہے۔

6۔ تین سال سے ہونے والا بائیں کان کا درد 10 دن میں ختم

Conium maculatum

ایک مریضہ کو 3 سال سے بائیں کان میں درد تھا۔ وجہ پوچھنے سے معلوم ہوا کہ تین سال قبل اس کی چھوٹی بہن کی اس سے پہلے شادی ہوئی تھی، اس کے بعد اس کی شادی ہوئی تھی۔ بہن کی شادی کے وقت پہلی بار بائیں جانب درد سر ہوا تھا۔ پھر یہ ہی درد سر بائیں کان میں چلا گیا۔ کبھی کبھی بائیں بازو اور ٹانگ کو بھی درد ہوتا تھا۔ میں نے اس کے گھر والوں سے کہا کہ اس لڑکی کے ساتھ ظلم ہوا ہے۔ اس کی شادی مرضی کے خلاف ہوئی ہے۔ اس پر زبردستی کی گئی ہے۔ مطلب یہ ہے کہ اس عورت سے حق جماع چھین لیا گیا ہے۔ جب کسی مرد یا عورت سے حق جماع چھین لیا جائے تو اس ڈپریشن سے جسم کی بائیں جانب تکلیفات کا ظہور شروع ہوتا ہے۔ یہ کونیم کی کلیدی علامت ہے۔ جماع کا حق چھین جانے سے انسان کونیم کا مریض بنتا ہے۔ مگر ان کو میری بات کا یقین نہ ہوا کہ ایسے بھی تکلیفات ہوتی ہیں۔

میں نے پوچھا کہ:- بائیں کان کا درد سب سے زیادہ کس وقت ہوتا ہے۔ مریضہ نے کہا کہ جب وہ سر کو سرہانے پر سونے کے لئے رات کو رکھتی ہیں تو اس وقت یہ درد زیادہ ہوتا ہے۔ اس سے پہلی نہیں ہوتا۔ میں نے کہا کہ یہ کونیم کی دوسری کلیدی علامت ہے کہ تکلیفات کا رات کو سرہانے پر سر رکھنے کے بعد شروع ہونا۔ یہ ڈاکٹر جے ٹی کینٹ نے بیان کی ہے۔ جب میں نے یہ بات کی تو مریضہ نے کہا کہ نہیں سر کو سرہانے پر رکھنے کے بغیر بھی شروع ہو جاتی ہے۔ اس کی زبان کی بائیں جانب سفید زردی مائل تہہ تھی۔ میں نے اسے کونیم 1M کا ایک قطرہ دیا۔ ایک ہی قطرہ میں وہ 10 دن کے اندر درد کان ختم ہو گیا۔ مزید تین قطرے استعمال کرنے کو کہا۔

❖ کونیم کی پانچ کلیدی علامتیں!

1. تکلیفات کا حق جماع چھین جانے، یا خواہش جماع کے رک جانے یا روکنے، یا پورا نہ ہونے کے بعد تکلیفات کا ظاہر ہونا
2. تکلیفات کا بائیں جانب ظاہر ہونا۔ اسی وجہ سے زبان بائیں جانب سے زیادہ زرد تہہ والی ہوتی ہے۔ کونیم مزاج لوگوں کو اکثر بائیں بازوں اور گھٹنے میں درد بھی ہوتا ہے۔
3. تکلیفات کا رات کو سوتے وقت سرہانے پر سر رکھنے سے زیادہ ہونا۔
4. باتونی پن۔
5. اپنی صحت سے زیادہ دوسروں کی صحت کی فکر کرنا۔

نوٹ:- یہ میرا پہلا کونیم کا کیس تھا۔ اس کے بعد بہت سے کونیم کے کیس آئے۔ الحمدللہ سب میں کامیابی ہوئی۔ سلفر اور کلکیریا کارب کی طرح یہ مزاجی اور خاص ساخت رکھنے والی دواء ہے۔ ہومیو ڈاکٹر کو مزاج اور پرسنیلٹی شناخت ہونا چاہئے۔

7۔ تھائیرائیڈ کا علاج

Iodium

بیرون ملک سے ایک مریضہ نے کال کی اور کہا کہ کسی ڈاکٹر نے مجھے آپ کا نمبر دیا ہے. میں نے پوچھا کیا مسئلہ ہے؟ اس نے کہا کہ مجھے حیض زیادہ آتا ہے. سات دن کثیر مقدار میں حیض آتا ہے. کبھی کبھی رکتا بھی نہیں. ایلوپیتھک ادویہ سے روکنا پڑتا ہے. میں نے کہا کہ جب تک آپ مجھے اپنے بارے میں تفصیل سے نہیں بتائیں گے تب تک میں آپ کو دواء نہیں دے سکتا.

پھر اس نے اپنے مزاج کے بارے مزید کچھ بتایا. اس نے کہا کہ مجھے بھوک بہت زیادہ لگتی ہے. ہر 2 گھنٹہ کے بعد مجھے کچھ نہ کچھ کھانا پڑتا ہے. اگر نہ کھاؤں تو مجھے قے اور درد سر شروع ہو جاتا ہے. مجھے فی الوقت بچہ نہیں چاہئے. ایسی دواء دیں کہ بچہ نہ ہو. میں موٹی ہو رہی ہوں. دواء ایسی ہو جو موٹاپا بھی ختم کرے. میں نے اس کی 30 منٹ تک باتیں سن کر کہا کہ میں فی الوقت مصروف ہوں. آپ مجھے کل 2 بجے کال کر لینا. میں آپ کے بارے مزید کچھ جاننا چاہتا ہوں. اس نے کہا ٹھیک ہے.

میرے ذہن میں اس کی چند بنیادی علامات کی وجہ سے فوراً آئیوڈیم دواء آئی.

1. مریضہ میں قوت اور توانائی کا اس قدر زیادہ ہونا جس کی وجہ سے حیض کا زیادہ دنوں تک زیادہ مقدار میں آنا.

2. بھوک کی اس قدر شدت کہ ہر دو گھنٹہ کے بعد اگر کھانا نہ کھائے تو قے اور درد سر ہونے لگتا ہے.

3. باتونی پن اور بغیر سوال کے ہی اپنی بنیادی علامات کو بہت دیر تک بیان کرنا. وہ ہر سوال کا اتنی تفصیل سے جواب دیتی تھی جتنی تفصیل کسی بھی ہومیوپیتھک کتاب میں نہیں لکھی تھی. جب اس سے کسی بھی طرح کا ایک بار سوال کرتا تو وہ اس کا اتنی تفصیل سے جواب دیتی کہ مجھے مزید سوال کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے.

اس سے مجھے ڈاکٹر جارج وتھالکس کی یہ بات یاد آئی کہ آئیوڈیم مزاج مریض سے علامات پوچھنے کی ضرورت نہیں پڑتی بلکہ وہ خود ہی اپنی مکمل علامات بیان کر دیتا ہے.

مجھے غالب گمان تھا کہ یہ آئیوڈیم مزاج انسان ہے. مگر میں مریض کو مکمل جانے بغیر دواء نہیں دیتا. یہ ہومیوپیتھک کا سب سے بڑا اصول ہے، کہ جب تک تم مریض کا گہرائی سے معائنہ نہ کر لو اس وقت تک اس کے لئے کوئی دواء تلاش نہ کرو. میں نے اس رات کاشی رام اور کینٹ سے بہت گہرائی تک آئیوڈیم کا مطالعہ کیا. دوسرے دن کال آئے. 2 گھنٹہ اس نے میرا سر کھایا. اس سے میں نے پہلے جسمانی علامات حاصل کی پھر دماغی پھر علامات عامہ.

❖ مجھے یہ سب علامات ملیں.

1. شدید ترین قبض. بعض دفع تین تین دن پاخانہ نہ آنا. یہ پیدائشی قبض تھی. اس سے معلوم ہوا کہ یہ مریضہ غدی عضلاتی مزاج کی تھی. میری فلاسفی کے مطابق یہ ڈفتھیریامیازم کی ہے.

2. دودھ پینے سے قبض کا ٹوٹنا. اس نے کہا کہ جب وہ کسی سفر پر جاتی ہے تو اس کی قبض زیادہ ہو جاتی ہے. وہ قبض کم کرنے کے لئے آدھا کلو دودھ پیتی ہے. اس سے قبض ٹوٹ جاتی ہے.

3. تھائیرائیڈ، ہر روز اس کا اندرونی حلق درد کرتا رہتا ہے. جیسے جیسے رات ہوتی جاتی ہے گلا کا درد زیادہ ہوتا جاتا ہے. حتی کہ جب رات 1، 12 بجے تک جاگتی ہے تو گلے کا درد ناقابل برداشت ہو جاتا ہے.

ہر روز تھائیرائیڈ کی ایلوپیتھک گولی کھاتی ہے. یہ بھی بچپن سے ہے. ایلوپیتھک والوں نے گلے کے غدود بچپن میں ہی نکال دیئے تھے. اس سے بھی درد ختم نہیں ہوا۔ جب گلے کا درد زیادہ ہوتا ہے تو اسے کم کرنے کے لئے صرف دودھ ہی پیتی ہیں. دودھ کے سواء کوئی چیز کھائی پی نہیں جاتی. دودھ گلے کا درد کم کرتا ہے. دودھ سے گلے اور معدہ کی علامات کم ہونا آئیوڈیم کی کلیدی علامت ہے.

4. شدید ترین درد سر ہوتا ہے. یہ درد سر تین وجوہ سے ہوتا ہے. معدہ کی شدید گیس، دھوپ، اور پریشانی سے.

5. کبھی کبھی چکر آنا۔

6. الرجی ہونا. موسم کی تبدیلی سے، موسم برسات میں، موسم سرما میں، چھینکیں، زکام اور آنکھوں میں خارش شروع ہو جاتی ہے.

7. معدہ میں شدید ترین گیس کا بننا. اس گیس سے درد سر اور درد شکم شروع ہونا. پاخانہ کرنے سے گیس کم ہوتی ہے.

8. کبھی کبھی غذاء کی نالی میں جلن ہونا.

9. پسینہ زیادہ آنا. اس سے گندی بدبو آنا.

10. سردیاں زیادہ پسند ہیں. اس لئے کہ گرمی سے درد سر بہت زیادہ ہوتا ہے. ہاں اندرونی پریشانی بھی زیادہ ہو جاتی ہے. مگر تکلیفات سردیوں میں بھی ہوتی ہیں. یہ گرم مزاج مریضہ تھی.

11. دن پسند ہے. اس لئے کہ رات کا درد بدن اور درد حلق بہت زیادہ ہوتا ہے. جیسے جیسے رات زیادہ ہوتی جاتی ہے ویسے ویسے یہ دونوں درد زیادہ ہوتے جاتے ہیں.

12. تنہائی پسند

13 سر جسم سے زیادہ گرم رہتا ہے. یعنی سر میں اجتماع خون.

13 . موٹاپا کم کرنے کا بہت شوق. مریضہ کو موٹاپے کا وہم تھا. اصل میں موٹی نہیں تھی.

دواء ! اوپر دوران کیس ہی مریضہ کی کلیدی علامات آئیوڈیم سے مل گئیں تھیں اس لئے آئیوڈیم کا انتخاب کیا. مریض کو ہر روز تین قسم کی ادویہ کھانی پڑتی تھی. ایک درد سر کے لئے. ایک درد حلق کے لئے. ایک گیس کے لئے. جب حیض آنا بند نہیں ہوتا تو اس وقت حیض کو روکنے کے لئے بھی دواء کھانی پڑتی ہے. میں نے چاروں قسم کی ادویہ ہمیشہ کے لئے بند کر دی.

اسے آئیوڈیم 200 دی تیسرے دن اس نے کہا کہ اب بھوک کم ہو گئی ہے. درد میں بھی افاقہ ہو رہا ہے. کچھ دن 200 استعمال کروانے کے بعد آئیوڈیم 1M بھی استعمال کروائی ہے.

8۔الرجی کاعلاج

Colchicum autumnale

میرے وٹس ایپ پر ایک وائس میسج آیا، اس نے کہا کہ میری وائف کو مائیگرین درد سر، الرجی، کھانسی اور قے کا مرض ہے. آپ اس کا علاج کریں گے؟ یہ 6 سال سے مسائل بنے ہیں . میں نے اس کو سوال نامہ سنڈ کیا. انہوں نے وائس میسج میں جواب نامہ سینڈ کیا.

مکمل جواب نامہ میں یہ فائدہ مند علامات ملی تھیں

1۔ تمام اشیاء کی خوشبو سے الرجی، کھانسی، دمہ، ناک بند، اور متلی کا رجحان ہوتا ہے. بہت دفعہ قے بھی آجاتی ہے. قے سے کچھ افاقہ ہوتا ہے. کھانسی تقریبا ہر وقت رہتی ہے.

شروع میں دائیں نصف جانب درد سر ہوتا تھا. آج کل سر کے پچھلے حصہ میں درد زیادہ ہوتا ہے. وہ درد سر کنپٹی سے شروع ہوتا ہے. کنپٹی کی نص کانپتی اور ٹاپتی ہوئی محسوس ہوتی ہے پھر حلق کی طرف جاتا ہے، پھر حلق سے کندھوں کی طرف جاتا ہے. عموما درد سر صبح سے 12 بجے تک بڑھتا رہتا ہے 11، 12، بجے نا قابل برداشت ہو جاتا ہے.

2. درد سر کی شدت کے وقت چکر اور بائیں طرف گرنے کا رجحان رہتا ہے.

3. بائیں آنکھ میں درد، پانی، نظر کی کمی، آنکھ کا چھوٹا محسوس ہونا.

4. بھوک نارمل، ہر چیز کھاتے ہیں.

5. ایک دن میں 12 گلاس پانی، پسینہ زیادہ اور اس سے بدبو نہیں ہے.

6 . قبض نہیں ہے. بالکل نہیں. پیشاب پاخانہ نارمل

7. 8 سے 10 گھنٹہ تک سونا، اکثر دائیں طرف سونا.

8. اکثر صبح فریش ہوتے ہیں. کبھی کبھی صبح اٹھتے ہی سر پر بوجھ ہوتا ہے.

9. سرما زیادہ پسند ہے، گرمی برداشت نہیں ہوتی، گرما میں گھٹن، خشبو، مٹی سے الرجی، درد سر، کھانسی، ناک بند اور دمہ زیادہ ہو جاتا ہے.

10 . کمر کی ہپ جوائین میں درد بھی ہوتا ہے.

11. ٹھنڈی اشیاء سے گلا خراب ہوتا ہے. بیکری کی اشیاء سے گلا خراب ہوتا ہے. موسم سرما میں اکثر گلا خراب، نمکین سفید بلغم اور کھانسی رہتی ہے.

12. ہاتھ پاؤں نارمل، نہ گرم اور نہ ہی زیادہ ٹھنڈے رہتے ہیں .

میں نے جب جواب نامہ میں یہ بات سنی کہ ہر قسم کی خوشبو سے متلی اور قے کا رجحان ہے تو مجھے فوراً کالچیکم یاد آئی. اس لئے کہ ہر قسم کی خوشبو سے متلی اور قے کا رجحان کالچیکم کی بنیادی علامت ہے. میں نے کاشی رام سے کالچیکم کے بارے مکمل گہرائی سے پھر مطالعہ کیا. اس کی تمام بنیادی علامات کو نوٹ کیا .

کالچیکم کی باقی ضروری علامات کی تصدیق کے لئے پھر وائس میسج میں کچھ سوالات کئے. وہ یہ تھے .

1. درد سر کس طرف ہوتا ہے؟

2. خشبو سے الرجی کب سے ہے؟

کس قسم کی خوشبو سے الرجی ہے؟

3. قبض بالکل نہیں؟ کتنے عرصہ سے آپ کو قبض نہیں؟

4. درد سر ہر روز ہوتا ہے؟

کیا 12 بجے کے بعد درد سر کم ہوتا ہے یا نہیں؟

5. کیاآپ ہمیشہ ہی دائیں طرف سوتی ہیں؟ کیا بائیں طرف سونا ناممکن ہے؟

6. موسم کی تبدیلی سے تکلیفات کم ہوتی ہیں یا زیادہ؟

انہوں نے کہاکہ درد سر دائیں طرف ہوتا ہے. ہر قسم کی خوشبو سے پہلے سانس بند ہوتی ہے ناک بھی بند ہو جاتا ہے پھر کھانسی پھر ابکائی کی طرح قے شروع ہوتی ہے. اگر بتی، پرفیوم، اور کھانے جلنے کی خوشبو سے بلکہ ہر قسم کی تیز خوشبو سے. بائیں ڈھیلے میں درد ہوتا ہے. قبض بالکل نہیں. درد سر 3.4 بار ایک ماہ میں، جب درد سر ہوتا ہے اس وقت بائیں آنکھ کی تکلیفات ہوتی ہیں. گرمیوں میں درد سر زیادہ ہوتا ہے. غروب آفتاب کے بعد درد سر کم ہونے لگتا ہے. پھر تین دن تک سر میں بھاری پن رہتا ہے. پھر وہ ختم ہو جاتا ہے. دائیں طرف اکثر سوتی ہیں بائیں طرف سونے سے سانس میں دقت ہوتی ہے. بائیں جانب تکیہ رکھ لینے سے سانس کی دقت ختم ہو جاتی ہے، تو بائیں جانب سونا بھی ممکن ہوتا ہے. بند جگہ رہنا ناممکن ہے. اس سے سانس میں دقت ہوتی ہے. پڑوسی کے گھر سے بھی کھانا یا دودھ جلنے کی بو سے بھی سانس کی دقت اور کھانسی ہوتی ہے. ناک کی ہڈی پر وزن محسوس ہوتا ہے، موسم گرما میں سب سے زیادہ تکلیفات ہوتی ہیں. گرمی کی شدت، خوشبوئیں، اور گرد و غبار کی وجہ سے موسم گرما سے نفرت ہے. کبھی کبھی دل کے اوپر والے پٹھے میں ٹیس کا سا درد ہوتا ہے.

دواء:-تصدیق سے معلوم ہوا کہ کالچیکم کی کلیدی اور بنیادی علامت کے ساتھ باقی علامات بھی موجود ہیں اس لئے کالچیکم 200 کی کچھ ڈوز دینے کے بعد مریضہ کافی بہتر ہو گئی پھر کالچیکم 1M کی چار خوراکیں دیں.

نوٹ:-پہلا ہفتہ مریضہ کا بہت مشکل گزرا ہے. اس لئے کہ اس کی تکلیفات زیادہ ہو گئیں تھیں. اس کے اندر دبا ہوا ٹائیفائیڈ بخار ظاہر ہو گیا تھا. کھانسی نے بھی شدت اختیار کر لی. کھانسی 3 بجے سے غروب آفتاب تک زیادہ ہوتی پھر غروب آفتاب سے 9 بجے تک آہستہ آہستہ کرکے ختم ہو جاتی پھر 9 بجے کے بعد سکون کی نیند آتی تھی .

مریضہ خوش تھی اس نے کہاکہ شکر ہے کہ ہومیو کی دواء سے آرام آیا ورنہ میں ایلوپیتھک دواء کی دائمی روگی مریضہ بن جاتی اسلئے کہ ایلوپیتھک میں الرجی کا بالکل علاج نہیں.

9۔ کثرت احتلام کا علاج

Sulphuric acid

ایک 25 سالہ نوجوان نے مجھ سے فون پر رابطہ کیا. اس نے کہا میرے دو مسئلے ہیں .

ایک یہ ہے کہ: مجھے احتلام اور انتشار بہت زیادہ ہوتا ہے. جس دن میں کوئی زیادہ گرم چیز کھالوں تو مجھے احتلام ہو جاتا ہے اور جب میں جاگتا ہوں تو شدید انتشار بھی ہوتا ہے. اس لئے میں کوئی بھی گرم چیز نہیں کھا سکتا. بہت دفع گرم چیز کھائے بغیر بھی ہو جایا کرتا ہے .

دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ:-میں جب بھی کسی عورت سے بات کر رہا ہوتا ہوں تو مجھے قطرے آنے لگتے ہیں. میں بہت کوشش کرتا ہوں مگر رکتے نہیں ہیں. یہ ذکاوت حس کی وجہ سے ہے. کیا ان کا ہومیوپیتھک میں علاج ممکن ہے؟

میں نے کہاکہ علاج تو ممکن ہے مگر مجھے آپ کی مکمل علامات کی ضرورت ہے؟

میں نے مریض کی مکمل علامات نوٹ کی تو یہ سب خاص خاص علامات ملیں:-

1. پسینہ بہت زیادہ آتا ہے۔ بلکہ حد سے زیادہ آتا ہے۔ عام لوگوں سے بہت زیادہ آتا ہے۔ جب بھی میں کوئی گرم چیز کھالوں یا پانی زیادہ پی لو تب بہت زیادہ پسینہ آنے لگتا ہے۔ حتیٰ کہ اگر میں موسم سرما میں بھی پانی زیادہ پی لوں تو مجھے پسینہ آنے لگتا ہے۔ مگر پسینہ سے کسی قسم کی بدبو نہیں آتی۔ پسینہ کی خاص بات یہ بھی ہے کہ جب جسم کو سرد ہوا لگتی ہے تو بھی پسینہ آنے لگتا ہے۔ یہ بھی بہت عجیب بات تھی۔

2. جسم میں گرمی بے انتہاء ہے۔ یہ عام لوگوں سے بہت ہی زیادہ ہے۔ حتیٰ کہ موسم سرما میں بھی مجھے سردی بالکل نہیں لگتی۔

میں یہ بات سن کر بہت حیران ہوا کہ یہ کیسا انسان ہے جس کو سردی ہی نہیں لگتی۔ اس سے میں نے بار بار پوچھا کہ واقعی آپ کو سردی نہیں لگتی؟ اس نے ہر بار یہ ہی جواب دیا کہ ہاں، مجھے سردی نہیں لگتی۔

سب سے زیادہ گرمی صبح کے وقت لگتی ہے۔ کبھی کبھی موسم سرما میں بھی صبح کے وقت اٹھتا ہوں تو چہرے پر اس قدر گرمی لگ رہی ہوتی ہے کہ مجھے ٹھنڈے پانی سے دھونا پڑتا ہے۔ گرمی کی انتہاء یہاں تک ہے کہ میں موسم سرما میں بھی دھوپ میں نہیں بیٹھ سکتا۔ جب میں نے اس کی یہ بات سنی تو مجھے یقین ہو گیا تھا کہ اس لڑکے کی تمام تر تکلیفات کی وجہ اس کی یہ گرمی کی شدت ہے۔ اس گرمی کی کثرت کی وجہ سے پسینہ زیادہ آتا ہے، احتلام زیادہ ہوتا ہے، ذکاوت حس ہے، اور یہ کوئی گرم چیز نہیں کھا سکتا، اور اسی گرمی کی وجہ سے اس کا گلا اکثر خراب رہتا ہے اور آواز بھاری۔

اگر ایسی دواء مل گئی جس سے اس لڑکے کی گرمی کم ہو گئی اور اسے سردی لگنے لگی تو یہ لڑکا بالکل ٹھیک ہو جائے گا، اور عام لوگوں جیسی زندگی گزار سکتا ہے۔ خیر جو اللہ نے چاہا۔

3. ہاتھ اور پاؤں نارمل ہیں مگر جب کوئی دوسرا مجھے ہاتھ لگاتا ہے تو یہ کہتا کہ کہ آپ کے ہاتھ اتنے گرم ہیں، کیا آپ کو بخار ہے۔ مگر مجھے بخار نہیں ہوتا۔

4. میں جب بھی کسی عورت سے بات کر رہا ہوتا ہوں تو مجھے قطرے آنے لگتے ہیں۔ میں بہت کوشش کرتا ہوں مگر رکتے نہیں ہیں۔ مجھے احتلام اور انتشار بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جس دن میں کوئی زیادہ گرم چیز کھالوں تو مجھے احتلام ہو جاتا ہے اور جب میں جاگتا ہوں تو شدید انتشار بھی ہوتا ہے۔ اس لئے میں کوئی بھی گرم چیز نہیں کھا سکتا۔ اگر احتلام زیادہ بار ہو تو چکر آنے لگتے ہیں۔ پھر سونے کو دل کرتا ہے۔

مریض کی اس علامت سے معلوم ہوتا ہے کہ اسے احتلام انتشار اور ذکاوت حس جسم کی زیادہ گرمی سے ہو رہا ہے۔ شائد سونے کو دل کمزوری کی وجہ سے کرتا ہے۔

5. دردسر بھی احتلام کی کثرت کے بعد ہوا کرتا ہے۔ اگر احتلام زیادہ بار ہو تو چکر آنے لگتے ہیں۔ پھر سونے کو دل کرتا ہے۔ ہاں اگر کچھ دنوں تک احتلام نہ ہو تو دردسر اور چکر بالکل نہیں آتے۔

مریض کے بیان سے لگتا ہے کہ اس کے دردسر اور چکر کی وجہ صرف احتلام ہی ہے۔

6. آنکھیں کچھ زرد زرد ہیں۔ جب احتلام زیادہ ہوتا ہے تو جسم اور چہرا خشک ہو جاتا ہے۔ پھر چہرا پانی کے ساتھ دھونا پڑتا ہے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے بنے ہیں۔

7. ہاتھ بے جان اور نرم و نازک ہیں۔ وہ عورتوں کے ہاتھوں کی طرح نرم اور بے جان لگتی ہیں۔

اس علامت سے معلوم ہوتا ہے کہ مریض میں شدید گرمی کے ساتھ کمزوری بہت زیادہ ہے۔

8. گلا خراب رہتا ہے۔ آواز بھاری رہتی ہے۔ زیادہ تر موسم سرما میں آواز بھاری رہتی ہے۔ جب گلا خراب ہو تو نمک کے غرارے کرنے سے وہ ٹھیک ہوتا ہے۔

9. پیاس بہت زیادہ لگتی ہے۔ موسم گرما میں دن کو کم از کم 15 گلاس اور 3 گلاس رات کو پانی پیتا ہوں۔ شائد اسی وجہ پسینہ زیادہ آتا ہے۔ دن کو منہ میں تھوک اور رات کو خشکی ہوتی ہے۔

10. بھوک زیادہ لگتی ہے مگر ایک وقت میں دو سے زیادہ روٹیاں نہیں کھاتا ہوں۔ گرم چیز کھانے کی وجہ سے ناک سے پانی آنے لگتا ہے۔ پسینہ بھی آنے لگتا ہے۔

11. قبض رہتی ہے۔ کبھی کبھی دست بھی لگتے ہیں۔ قبض سے زیادہ تکلیف معدہ کی گیس سے ہوتی ہے۔ معدہ میں شدید گیس ہوتی ہے۔ چھلکا اور سونٹھ کھانے سے گیس کم ہو جاتی ہے مگر قبض زیادہ ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی معدہ میں جلن بھی ہوتی ہے۔

مریض کی اس علامت سے معلوم ہوتا ہے کہ قبض اور دست سے زیادہ گیس کا مسئلہ ہے۔ جو مریض کی مزاجی دواء ہو گی وہ دواء گیس پر زیادہ اثر انداز ہو گی۔

12. گرم چیزیں کھانے سے معدہ کی تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں۔ اس لئے زیادہ تر ٹھنڈی چیزیں ہی کھاتا ہوں۔ گوشت کھانے سے جلن زیادہ ہوتی ہے۔ مجھے سب سے زیادہ الرجی کدو شریف سے ہے۔ کدو شریف کھانے سے سینے میں جلن بہت ہی زیادہ ہوتی ہے۔ میں کدو شریف بالکل نہیں کھاتا۔

مریض کی اس علامت سے معلوم ہوا کہ مریض کو کدو شریف سے شدید ترین نفرت ہے۔ یعنی مریض کو کدو سے پہلے درجہ کی نفرت ہے۔ یہ بہت ہی رہنما کن علامت اور عجیب علامت ہے۔ عجیب اس لئے کہ کدو ٹھنڈا ہوتا ہے۔ مریض گرم مزاج ہے۔ عقل یہ کہتی ہے کہ کدو سے جلن نہیں ہونی چاہئے۔ بلکہ جلن کم ہونی چاہئے مگر ایسا نہیں ہے۔ ریپرٹری سے تلاش کیا مگر اس علامت کا کسی بھی دواء میں اس کا ذکر نہیں ہے۔

13. نید دیر سے آتی ہے۔ جب میں کمر کے بل سوتا ہوں تو احتلام اور انتشار زیادہ ہوتا ہے۔ اس احتلام نے بہت کمزور کر دیا ہے۔ کاش کہ یہ رک جائے۔ انتشار بھی بہت سخت ہوتا ہے۔ یہ اکثر حالت نیند میں ہوتا ہے۔

14. خیالی پلاؤ بہت بناتا ہوں۔ میں جب بھی فارغ ہوتا ہوں تو میں خیالی پلاؤ بناتا رہتا ہوں۔ میں یہ کروں گا میں وہ کروں گا۔ ان ہوائی قلعوں سے میں بہت تنگ آگیا ہوں۔ ہاں جب میں کام لگا ہوتا ہوں تو یہ خیالات کی کثرت نہیں ہوتی .

مریض کے اس علامت سے لگتا ہے کہ اس کی دماغی علامات میں سے سب سے بڑی علامت خیالات کی کثرت ہے۔

15. میں تنہائی پسند، مذہب سے پیار کرنے والا، مجھے اندھیرے سے ڈر نہیں لگتا، اپنی صحت کے بارے زیادہ تر فکر رہتی ہے۔ میں لوگوں پر غصہ کم کرتا ہوں۔ اکثر ان کو نظر انداز کر دیتا ہوں۔

16. وہ علامات جو میں نے مریض کے مشاہدہ کرنے، اس سے کلام کرنے اور اس سے کردار سے اخذ کی ہیں وہ یہ ہیں:-

قد چھوٹا، جسم انتہائی دبلا، کمزوری، مذہبی رجحان موجود، اپنے معالج پر بہت زیادہ اعتماد اور مستقل مزاجی سے علاج کروانا، کم عقلی، دوسروں کی فکر کرنا، صبح کے وقت زیادہ تر تکلیفات کا بڑھنا۔ اپنی صحت کی بہت ہی زیادہ فکر کا ہونا۔ یہ علامت بھی پہلے درجہ کی اور بہت ہی شدید تھی .

مریض کی زبان پر سفید تہہ تھی۔ اس کی زبان سلفر جیسی تھی۔

علاج:

میں نے مختلف علامات پر مختلف ادویہ دیں مگر کسی بھی دواء سے اس کے جسم کی گرمی کم نہیں ہوئی تھی۔ جیسا کہ گریفائیٹس، بریٹاکارب اسٹیلا گو، سلفر، وغیرہ۔ ہاں اسٹیلا گو 200 نے اس کے احتلام کو روک دیا تھا۔ مگر وہ بھی جسم کی گرمی کو کم نہ کر سکی۔ میں نے اس جیسا گرم مزاج انسان کبھی نہیں دیکھا۔ ان سب ادویہ کے ناکام ہونے کی وجہ بھی یہ ہی ہے کہ ان سب میں اس قدر گرم مزاجی نہیں ہے۔

میں نے کینٹ ریپرٹری سے کدو سے نفرت والی علامت کو تلاش کیا مگر کسی دواء کا نام نہ ملا۔ سردی کا بلکل نہ لگنا بھی ریپرٹری سے نہ ملا۔ خیالات کی کثرت کے تحت دواء تلاش کی مگر ان ادویہ میں سے کسی بھی دواء کے ساتھ مریض کی علامت نہ ملیں .

آخر کار میں ایک دفع جارج وتھالکس مٹیریا میڈیکا کا مطالعہ کر رہا تھا تو مجھے اس سے معلوم ہوا کہ سلفیورک ایسڈ انسان میں اپنی صحت کے بارے میں بہت تشویش ہوتی ہے۔ پھر میں نے کاشی رام مٹیریا میڈیکا اور کینٹ مٹیریا میڈیکا کا مطالعہ کیا مگر زیادہ تر علامات کی موافقت نہ ملی۔ مگر مجھے پتا تھا کہ مریض کی بہت سی علامات ہماری کتابوں میں نہیں لکھی ہوئی ہیں۔ اس لئے میں نے جارج وتھالکس کے اس کلام کی وجہ سے مریض کے لئے سلفیورک ایسڈ 1M کا انتخاب کیا .

سلفیورک ایسڈ 1 M کا ایک قطرہ دیا پھر 7 دن بعد چیک کیا۔ معلوم ہوا کہ دواء نے مریض کی مرکزی علامت پر گہرا اثر کیا ہے۔ اس سے اس کے جسم کی گرمی کم ہونے لگی۔ مریض کو سردی لگنے لگی۔ مریض کی معدہ کی گیس کم ہونے لگی ہے۔ مریض نے کہا کہ مجھے زندگی میں کبھی بھی اتنی سردی نہیں لگی جتنی اس دواء کے کھانے کے بعد لگی ہے۔ میں نے اپنے رب کائنات کا شکر ادا کیا۔ مریض کی تمام تر تکلیفات کی وجہ گرمی کی شدت اور سردی کا نہ لگنا تھا۔

دواء کی پہلی ہی خوراک نے اس مرکزی علامت کو ختم کرنا شروع کر دیا ہے۔ مریض نے کہاں کہ اب میں اپنے آپ کو بہت محسوس کر رہا ہوں۔ مزید تین ڈوز دے کر کیس کلوز کر دیا۔

10۔ شدید درد شکم کے دورے

Tellurium30

ایک پیشنٹ نے کہا کہ میری 11 سالہ بیٹی کے دائیں کان کی بیک سائیڈ پر گانٹھ ہے۔ اس میں اکثر شدید درد ہوتا رہتا ہے۔ اس کی بھوک اور پیاس بھی کم ہے۔ کوئی دواء تجویز کریں۔

میں نے پوچھا کہ:- درد سر ہوتا ہے؟ انہوں نے کہا کہ:- ہاں جی۔ میں نے پوچھا کہ:- کس وقت؟ انہوں نے کہا کہ:- صبح پڑھائی کے وقت، ساتھ متلی کا بھی رجحان ہوتا ہے۔ اور بائیں آنکھیں کے اوپر بھی درد ہوتا ہے۔ میں نے پوچھا کہ:- صبح یا شام کو؟ انہوں نے کہا کہ:- بائیں آنکھ کے اوپر عموما 3 بجے کے بعد سے غروب آفتاب سے پہلے تک ہوتا ہے۔ میں نے پوچھا کہ:- چکر آتے ہیں؟ انہوں نے کہا کہ:- پڑھائی کے وقت۔ میں نے پوچھا کہ:- آنکھوں کو کوئی مسئلہ ہے؟ خارش، پانی آنا، درد، یا کوئی اور؟ انہوں نے کہا کہ:- بائیں آنکھ سے پانی زیادہ آتا ہے۔ اس پر گیند لگی تھی۔ دائیں میں کم آتا ہے۔ کبھی کبھی خارش۔ دائیں کان کی بیک سائیڈ پر تین گانٹھیں ہیں۔ وہ بہت درد کرتیں ہیں .

میں نے پوچھا کہ:-زبان کا رنگ؟انہوں نے کہا کہ:-زبان کا رنگ سفید. میں نے پوچھا کہ:-بچی کی عادتیں کیسی ہیں؟انہوں نے کہا کہ:-کہنا مانتی ہے، مگر سوتی بہت زیادہ ہے. سست سست رہتی ہے. میں نے پوچھا کہ:-کھانے میں کیا پسند ہے؟انہوں نے کہا کہ:-جو مل جائے کھا لیتی ہے. مگر بھوک اور پیاس کم ہے. میں نے پوچھا کہ:-پیٹ میں تیزابیت، گیس، یا درد؟انہوں نے کہا کہ:-ایک ماہ میں کم از کم 12،10 بار پیٹ میں شدید قسم کا درد ہوتا ہے. میں ایلوپیتھک کی ادویہ لا کر دیتا ہوں. میں نے پوچھا کہ:-کس جگہ پر؟ ناف کے اوپر، نیچے، دائیں طرف یا بائیں طرف؟انہوں نے کہا کہ:-ناف کے اوپر. میں نے پوچھا کہ:-کس وقت؟انہوں نے کہا کہ:-عموماً 3 بجے کے بعد .

میں نے پوچھا کہ:-جب درد ہوتا ہے تو بیٹی کیا کرتی ہے؟انہوں نے کہا کہ:-پیٹ پکڑ کر روتی رہتی ہے. میں نے پوچھا کہ:-پیشاب، پاخانہ یا پسینہ سے کوئی گندی بدبو آتی ہے؟انہوں نے کہا کہ:-نہیں. میں نے پوچھا کہ:-گرمی زیادہ لگتی ہے یا سردی؟انہوں نے کہا کہ:-گرمی۔ میں نے پوچھا کہ:-دن کو زیادہ تکلیفات ہوتی ہیں یا رات کو؟ انہوں نے کہا کہ:-دن کو .

کیس نوٹ کرنے کے بعد میں ایک دن سوچتا رہا . کیس میں چند اہم باتیں موجود تھیں. میں نے ایک ایک کر کے تمام اہم باتوں کو کینٹ ریپرٹری سے دیکھنا شروع کیا .سب سے قبل تین بجے کے بعد درد شکم کو دیکھنے کے لئے ریپرٹری کو اوپن کیا تو اس میں دوا دویہ کا نام سامنے آیا. ٹیلیوریم، ہورا . پھر ٹیلیوریم کو بورک میٹریا سے دیکھا اور مکمل مطالعہ کیا تو پیشنٹ کی بیان کردہ تمام علامات موجود تھیں .

ٹیلوریم 30 میں صبح شام 5..5 قطرے سات دن تک استعمال کرنے کو کہا. اس سے سات دنوں کے اندر ہی کافی افاقہ اور بہتری ہوئی. اس کے بعد ٹیلیوریم 200 استعمال کی ہدایت کی ہے.

11۔ تین سال سے ہونے والا بائیں کان کا درد 10 دن میں ختم !

Conium

ایک مریضہ کو 3 سال سے بائیں کان میں درد تھا. وجہ پوچھنے سے معلوم ہوا کہ تین سال قبل اس کے چھوٹی بہن کی اس سے قبل شادی ہوئی تھی، اس کے بعد اس کی شادی ہوئی تھی. بہن کی شادی کے وقت پہلی بار بائیں جانب درد سر ہوا تھا. پھر یہ ہی درد سر بائیں کان میں چلا گیا. کبھی کبھی بائیں بازو اور ٹانگ کو بھی درد ہوتا تھا. میں نے اس کے گھر والوں سے کہا کہ اسی لڑکی کے ساتھ ظلم ہوا ہے. اس کی شادی مرضی کے خلاف ہوئی ہے. اس پر زبردستی کی گئی ہے. مطلب یہ ہے کہ اس عورت سے حق جماع چھین لیا گیا ہے. جب کسی مرد یا عورت سے حق جماع چھین لیا جائے تو اس ڈپریشن سے جسم کی بائیں جانب تکلیفات کا ظہور شروع ہوتا ہے . یہ کونیم کی کلیدی علامت ہے. جماع کا حق چھین جانے کے انسان کونیم کا مریض بنتا ہے . مگر ان کو میری بات کا یقین نہ ہوا کہ ایسے بھی تکلیفات ہوتی ہیں .

پھر میں نے ایک اہم سوال پوچھا جس کا مریضہ نے پہلے صحیح پھر غلط جواب دیا. سوال یہ تھا کہ بائیں کان کا درد سب سے زیادہ کس وقت ہوتا ہے. مریضہ نے کہا کہ جب وہ سر کو سرہانے سونے کے لئے رات کو رکھتی ہیں تو اس وقت یہ درد زیادہ ہوتا ہے. اس سے پہلی نہیں ہوتا. میں نے کہا کہ یہ کونیم کی دوسری کلیدی علامت ہے کہ تکلیفات کا رات کو سرہانے پر سر رکھنے کے بعد شروع ہونا. یہ ڈاکٹر جے ٹی کینٹ نے بیان کی ہے. جب میں نے یہ بات کی تو مریضہ نے کہا کہ نہیں سر کو سرہانے پر رکھنے کے بغیر بھی شروع ہو جاتی ہے. میں دل میں مسکرایا. اور دل میں ہی کہا کہ سائیکوسس مزاج کی عورت ہے. اپنی تکلیفات اور سوچ کو چھپا رہی ہے اس کی زبان کی بائیں جانب سفید زردی مائل تہہ تھی. میں نے اس کونیم 1 M کا ایک قطرہ دینے کو کہا. ایک ہی قطرہ میں وہ 10 دن کے اندر درد کان ختم ہو گیا. مزید تین ڈوز لینے کو کہا۔

کونیم کی تین کلیدی علامتیں !

1 تکلیفات کا حق جماع چھین جانے، یا خواہش جماع کے رک جانے یا روکنے، یا پورا نہ ہونے کے بعد تکلیفات کا ظاہر ہونا۔

2 تکلیفات کا بائیں جانب ظاہر ہونا. اسی وجہ سے زبان بائیں جانب سے زیادہ تہہ والی ہوتی ہے.

3 تکلیفات کا رات کو سوتے وقت سرہانے پر سر رکھنے سے زیادہ ہونا.

12۔ایک ماہ میں 90 بار احتلام کا علاج

Lachesis

14 دن قبل ایک مریض کلینک پر آیا، اس نے کہا کہ ڈاکٹر صاحب مجھے 15 دنوں میں کم از کم 8 یا زیادہ سے زیادہ 12 دفع احتلام ہوتا ہے. اگر میں کم کھاؤں تو کم بار، اگر زیادہ کھاؤ تو زیادہ بار ہوتا ہے. میں طاقت کی چیز استعمال نہیں کرتا اس لئے کہ اس سے بھی احتلام شروع ہو جاتا ہے .

میں نے بیماری کی تشخیص اور شخصیت کے تعین کے لئے سوالات کا سلسلہ شروع کیا تو تمام لیکسس کی بنیادی اور رہنما کن علامات ملی. وہ یہ تھی .

1 ... باتونی پن، مریض خاموش ہی نہیں ہو رہا تھا، میں ایک سوال کرتا وہ اس کا 10 منٹ جواب دیتا رہتا، پھر بھی وہ خاموش نہیں ہوتا تھا بالکل مجھے ہی مجبورا اسے ٹوک کر دوسرا سوال کرنا پڑتا، اس عادت پر تو لیکسس ہی دواء ہوتی ہے. مجھے صرف یہ عادت دیکھ کر یقین ہو گیا کہ یہ لیکسس ہی ہے، میں دواء دینا لگا مگر دل میں خیال آیا کہ لیکسس کو مزید سمجھنا چاہئے تو میں سوال پر سوال کرتا گیا وہ جواب پر جواب دیتا گیا.

2 ... پسینہ کی قلّت. مریض نے کہا کہ شدید ترین گرموں میں تھوڑا سا پسینہ آتا ہے. اس لئے کہ لیکسس مزاج انسان میں رطوبات کی بندش اور عدم اخراج ہوتا ہے .

3 ... غلبہ شہوت اور قوت جماع کی کثرت، مریض نے کہا کہ اس کی بیوی کو جنات کا مسئلہ تھا، اس وجہ سے اسے ہر رات تین تین بار جماع کرنا پڑتا تھا، مگر ان جنات کا کوئی علاج نہ ہو سکا اور انہون نے اس کی جان لے لی،

مریض نے کہا کہ فی الوقت ایک ماہ میں صرف 30،35 بار احتلام ہو رہا ہے مگر نو سال پہلے جب یہ شروع ہوا تھا تو ایک ماہ میں 80،90 بار ہوا کرتا تھا .

4 ... دبلاپن، اور درمیانے سے کچھ چھوٹا قد، لیکسس مزاج انسان اکثر دبلے اور کم قد والے ہوتے ہیں .

5 ... خوشبو سے شدید درد سر. لیکسس کے تمام خواص انتہائی تیز ہوتے ہیں، اتنا احتلام ہونے کے بعد بھی مریض کے تمام خواص بالکل درست اور تیز تھے .

6 .... کسی ایک تکلیف کا سال بعد لوٹ کر آنا، مریض نے کہا کہ مجھے ہر سال بعد موسم گرما کے شروع میں 5 سال تک انتہائی شدید درد سر رہا تھا. وہ کسی بھی دواء سے نہیں رکتا تھا پھر اپنے مرشد سے تعویز لیا. وہ اب 5 سال سے نہیں ہوا .

میں نے اسے کہا کہ آپ کا وہ سالانہ درد سر ابھی بھی موجود ہے مگر اس تعویز کی برکت سے وہ ظاہر نہیں ہو سکتا، اور آپ محسوس کرتے ہو کہ اب وہ ختم ہو گیا ہے. جب کہ وہ ابھی بھی موجود ہے .

اس نے کہا کہ ڈاکٹر صاحب آپ نے بالکل ٹھیک کہا ہے. اس لئے کہ میں نے اسے ایک سال اتار دیا تو وہ ہی درد سر دوبارہ شروع ہوا. میں نے پھر پہن لیا. پھر وہ ختم ہو گیا

7 ... آواز میں رعب، لیکسس اور نکس وامیکا کی آواز بارعب اور بھاری ہوتی ہے .

8 ... ٹانسز بننے کا رجحان. سال میں دو تین بار ٹانسز بنتے ہیں، ٹانسز کے دنوں میں بالکل کھانا پینا بند کر دیتا ہوں .

9 ... زبان کی بائیں طرف ہلکا سی زرد تہہ. اس لئے کہ لیکسس بائیں طرف کی دواء ہے. اس کی اکثر تکلیفات بائیں طرف ہوتی ہیں .

10 ... قبض کا رہنا .

11 ... جیسے جیسے تکلیفات زیادہ ہوتی گئیں ویسے ویسے نیند زیادہ ہوتی گئی .

مریض نے کہا کہ جس دن وہ زیادہ بیمار ہوتا ہے تو 14 گھنٹے سوتا ہے، جس دن طبیعت کچھ ٹھیک ہوتی ہے تو 8 گھنٹے سوتا ہے .

12 ... موسم سرما سے نفرت اور موسم گرما پسند کرنا. مریض نے بیان کیا کہ موسم سرما میں اس کے ہاتھ زیادہ ٹھنڈے ہوتے ہیں. اسے عام لوگوں سے سردی زیادہ لگتی ہے. یہ علامت نکس وامیکا میں بھی ہے .

13 ... مجلس پسند ہونا، رات پسند ہونا .

14 ... عام ادویہ کا اثر نہ کرنا. مریض نے بیان کیا کہ مجھے پر ادویہ کم ہی اثر کرتی ہیں، اگر کوئی انتہائی تیز دواء بھی ہو تو وہ 15 دن سے زیادہ اثر نہیں کرتی، وہ ادویہ جو دوسرے کے احتلام کو روک دیتی ہیں وہ اس کے احتلام کو نہیں روک سکتیں .

اس کی وجہ یہ ہے کہ لیکسس کا جسم قیمتی اور انتہائی قوت میں ہوتا ہے. عام غذائیں اور ادویہ اس پر کم ہی اثر کرتیں ہیں. یہ عضلاتی غدی قوی ترین ہوتا ہے .

15 ... ایک جملہ جو عموما لیکسس مزاج انسان بولا کرتے تھے اس نے بھی بول دیا، اس نے کہا کہ

" دن بدن بھوک کم ہو رہی ہے اور معدہ میں ایسے لگتا ہے کہ جیسے آگ لگی ہے" .

علاج:-

میں نے اسے لیکسس 1M دی۔ مریض نے بیان کیا کہ ان اب ایک ماہ میں میں صرف 4 بار احتلام ہوا، اب مجھے جسم میں بہت توانائی اور حرارت محسوس ہوتی ہے، جسم جو اندر سے خالی خالی ہو رہا تھا اب وہ اندر سے بھرا بھرا محسوس ہوتا ہے، بھوک میں بہتری ہے.

13۔ دل میں کھنچاؤ اور ڈیپریشن کا علاج

Phosphorus

ایک 71 سالہ دل کے مریض نے فون پر رابطہ کیا اور کہا کہ ڈاکٹر صاحب:- دل کا مریض ہوں. کبھی کبھی دل میں اس طرح کنھچاؤ ہوتا ہے کہ ایسا لگتا ہے کہ مر جاؤں گا. نیند بہت کم آتی ہے. ڈپریشن رہتی ہے. موت کا خوف رہتا ہے .

مزید تفصیل سے یہ علامات ملیں:-

اس نے کہا کہ رات کو نیند بہت کم آتی ہے. نیند کے لئے ایلوپیتھک ادویہ کھانا پڑتی ہیں. رات کو نہ سونے کی وجہ سے دن کو غنودگی رہتی ہے.

5 سال قبل اس نے قلفہ زیادہ کھایا تھا. اس سے بخار ہوا. بہت زیادہ پیاس لگی. اس کے بعد تمام تکلیفات شروع ہوئی ہیں .

رات کو ہمیشہ دائیں طرف سوتا ہوں. اگر بائیں طرف سونا چاہوں تو سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے .

دن میں کبھی کبھی کنپٹی سے ایک چنگاری اٹھتی ہے. وہ سر کے درمیان جا کر ختم ہوتی ہے. یہ کبھی دائیں طرف اور کبھی بائیں طرف سے اٹھتی ہے. زیادہ تر بائیں طرف سے اٹھتی ہے. یہ 1 ماہ سے ہو رہا ہے.

بیٹھ کر اٹھنے سے چکر آتے ہیں. بائیں جانب گرنے کا رجحان ہوتا ہے. مگر کبھی گرا نہیں ہوں .

دن کو کبھی نظر کم ہو جاتی ہے اور کبھی زیادہ ہو جاتی ہے. دونوں نظریں کمزور ہیں. بائیں آنکھ زیادہ کمزور ہے. 5 سالوں سے دونوں آنکھوں سے پانی بھی آرہا ہے. یہ بہت زیادہ آتا ہے. بائیں آنکھ کا آپریشن بھی ہو چکا ہے. آنکھوں کے سامنے دھواں دھواں بھی آجاتا ہے.

بائیں کان سے پھٹ پھٹ کی آواز آتی ہے. کبھی کبھی بایاں کان بند ہو جاتا ہے. دائیں کان میں بھی شور ہوا کرتا ہے. دونوں کانوں میں خارش بھی ہوتی ہے .

شکل بھی پریشانوں اور اداسوں جیسی ہے .

صبح کے وقت ذائقہ میٹھا اور لیسدار ہوتا ہے. منہ اور حلق عموماً خشک رہتے ہیں.

حلق میں خارش بھی رہتی ہے.

دن رات کو کبھی کبھی کھانسی بھی ہوتی رہتی ہے. یہ سگریٹ سے زیادہ ہوتی ہے.

دانت پیسنے کی عادت ہے.

کبھی کبھی ہونٹ پھڑکتے ہیں.

حلق کے اوپر سے کیرا گرتا ہے .

بھوک کم ہے .

گرم گرم دودھ پینے سے اسہال لگ جاتے ہیں. حتیٰ کہ اگر ایک گھونٹ بھی گرم گرم دودھ پی لوں تو اسہال لگ جاتے ہیں. کچا دودھ پینے سے کچھ بھی نہیں ہوتا ہے. ٹھنڈا ابلا دودھ کچھ نہ کچھ پی لیتا ہوں مگر گرم گرم دودھ پینا ناممکن ہے. دودھ کے سواء کوئی اور گرم چیز پینے سے موشن نہیں لگتے .

تھوڑا سا زیادہ گوشت کھانے سے بھی اسہال لگ جاتے ہیں .

چاول اور چنے کچھ زیادہ کھانے سے شدید ترین قبض ہو جاتی ہے. اگر ان میں سے کوئی بھی چیز کھا لوں تو پھر 2 دن کے بعد بہت دقت کے ساتھ پاخانہ آئے گا. اگر میں ان دونوں سے پرہیز کروں تو قبض بالکل نہیں ہوتی، اور نارمل پاخانہ ہر روز آتا رہے گا .

میٹھا کھانے کا شیدائی ہوں.

نمک زیادہ نہیں کھاتا.

انڈا زیادہ ملتا ہی نہیں. اس لئے کہ میں غریب انسان ہوں .

موسم گرما میں پیاس زیادہ لگتی ہے. 10،12 گلاس پانی پیتا ہوں. موسم سرما میں 4 گلاس پیتا ہوں .

معدہ میں گیس رہتی ہے.

قبض نہیں ہوتی. اگر چاول یا چنا کھالوں تو قبض ہو گی، ورنہ بالکل نہیں ہوتی .

اب 5 سالوں سے پیشاب دن کو زیادہ آتا ہے. پہلے رات کو زیادہ آتا تھا .

دن میں کبھی کبھی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے. سانس میں تنگی ہو جاتی ہے. یہ خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے .

کبھی دائیں اور کبھی بائیں پاؤں میں چنگاری اٹھتی اور سن ہونے کا احساس رہتا ہے. خارش کرنے کو دل کرتا ہے. ہمیشہ دائیں مکمل ٹانگ میں درد، جلن، اور سن ہونے کا احساس رہتا ہے. بائیں بازو میں بھی درد رہتا ہے .

موسم سرما میں ہاتھ پاؤں ٹھنڈے اور سر گرم رہتا ہے .

گرمیوں میں پسینہ بہت زیادہ آتا ہے. پسینہ پانی کی طرح ہوتا ہے. یعنی چپچپاہٹ نہیں ہوتی۔ اس سے کھٹی بدبو آتی ہے. پسینہ مکمل جسم پر آتا ہے .

معتدل موسم پسند ہے. گرما میں جلن اور درد زیادہ ہوتے ہیں. سرما میں سردی زیادہ لگتی ہے. کبھی کبھی کپکپی بھی لگتی ہے .

دواء کا انتخاب:

مریض کی دو باتوں کی وجہ سے میرا ذہن فاسفورس دواء کی طرف گیا. وہ یہ تھیں

1. فاسفورس کو گرم چیز موافق نہیں آتی. اس مریض کو گرم گرم دودھ بالکل موافق نہیں آتا.

2. جسم کے مختلف مقامات سے چنگاری اٹھنا اور جلن ہونا جب کہ سردی بھی موجود ہے. تیسرا ایک سوال میں نے مریض کے ایک عزیز سے پوچھا جس سے مجھے مزید یقین ہو گیا کہ یہ فاسفورس ہے. میں نے پوچھا کہ کیا اس کی دوستی سطحی اور ظاہری ہے. تو جواب ہاں میں آیا. پھر بقیہ علامات کو بھی فاسفورس کی مثل پانے کی وجہ سے فاسفورس ہی دواء منتخب ہوئی. وہ یہ تھیں:-

.1 اکثر تکلیفات کا بائیں طرف ظاہر ہونا .

.2 زبان کی نوک سرخ، درمیان سے سفید جو بائیں طرف زیادہ ہے، جڑ سے ہلکی زرد چمکدار. یعنی تین رنگ والی زبان

.3 صرف دائیں طرف ہی سونا ممکن ہو. بائیں طرف سونے سے تکلیفات میں زیادتی ہونا، اور سانس لینے میں دقت

.4 غذاء کی نالی اور معدہ میں جلن نیز جسم کے مختلف جگہوں میں جلن اور چنگاری کا اٹھنا یہ سب سے اہم فاسفورس علامات ہے .

.5 دبلا پن

6۔ تمام عضلاتی میں شدید قسم کی اکساہٹ اور بے چینی

7۔ ٹھنڈے پانی کی پیاس .

.8 قبض صرف بعض خاص اشیاء کے کھانے سے ہوتی ہے ورنہ نہیں ہوتی. کبھی کبھی دست بھی ہوتے ہیں .

.9 جماع کی اکساہٹ اور خبط .

.10 گرم دودھ سے دست لگنا. ٹھنڈے دودھ سے کچھ نہیں ہوتا. گوشت سے نفرت. میٹھے کا شیدائی ہونا. نمک سے نفرت .

.11 پسینہ سے کھٹی بدبو.

.12 ٹھنڈی آہیں بھرنا اور موت کی خواہش، پاگل پن کا ڈر.

13 . لاتعلقی، مطلب پرستی اور سطحی دوستی .

فاسفورس 200 دی۔ اب دن بدن اس کی ڈپریشن کم ہو رہی ہے. 7 دن میں ہی کافی فرق پڑا. نیند زیادہ ہو رہی ہے. مریض کی تکلیفات ایک ایک کر کے ختم ہو رہی ہیں .

14۔ عجیب ترین کیس: سن نہ سکنا

Coca

2 سالہ بچی جو انسان اور جانور کی آواز نہیں سنتی مگر کارٹوں اور گاڑی کی آواز سنتی ہے!

ایک والدہ نے مجھے میسج کیا کہ:- میں اور میرا شوہر اپنی بچی کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ اس کی دو سال سے زیادہ عمر ہو گئی ہے۔ وہ کچھ بھی نہیں بولتی۔
جب ہم اسے آواز دیتے ہیں تو وہ کچھ بھی رسپونس نہیں دیتی جیسا کہ اسے ہماری بالکل آواز ہی نہیں آتی۔ ہاں جب اس کی پسند کے کارٹون لگے ہوں یا باہر موٹر سائیکل چلے تو اس کی اسے آواز آتی ہے۔

اگر اندر سوئی ہے اور باہر اس کے پاپا کا موٹر سائیکل آیا تو اندر سے بھاگتی ہوئی باہر موٹر سائیکل کے پاس جاتی ہے۔ سواری کرنے کی ضدی بھی کرتی ہے۔
اسی طرح اگر یہ سوئی ہوئی ہے اور کسی نے TV لگا دیا۔ اس پر اس کی پسند کے کارٹون لگے ہیں تو ان کی آواز سن کر جاگ جائے گی۔ پھر کارٹون دیکھے گی۔ پسند اور ناپسند کارٹون پر رسپونس دے گی۔ ان کو دیکھ کر خوش ہوتی ہے اور ناراضگی کا اظہار بھی کرتی ہے۔

کیا اس کا علاج ہو جائے گا؟ کیا ہومیوپیتھک میں اس کا علاج ہے؟ ایلوپیتھک والے کہتے ہیں کہ اس کو آلہ سماعت لگا دیں۔ اس کے کان بالکل ٹھیک ہیں مگر دماغ تک آواز نہیں جا رہی۔ آپ ہماری رہنمائی کریں؟

میں نے کہا کہ کل 2 بجے کے بعد مجھے کال کرنا۔ انہوں نے 2 بجے کال کی اور مزید کچھ بتایا۔

میں نے پوچھا کہ یہ مسئلہ کب سے ہے؟

والدہ نے کہا کہ:- یہ 6 ماہ بیمار رہی تھی۔ اس کے بعد سے ایسی ہے۔ شدید موسم سرما میں اسے بخار شروع ہوا تھا۔ وہ 6 ماہ رہا۔ ایلوپیتھک ادویہ کھاتی رہی۔ وہ بخار ختم ہو گیا ہے۔

میں نے کہا کہ ایلوپیتھک ادویہ اکثر اوقات ٹائیفائیڈ بخار کو اندر دباتی ہیں۔ وہ ختم نہیں کرتیں۔ ہاں کبھی کبھی ختم بھی کرتی ہیں۔ اس بچی میں وہ ہی بخار دبا ہوا ہے۔
اس بخار کا ہی علاج کیا جائے گا۔ ان شاء اللہ یہ ٹھیک ہو جائے گی۔

میں نے اسے یہ بات سمجھائی کہ جس طرح آپ نے اپنی بچی کی یہ عجیب علامت بتائی ہے۔ اس طرح مزید عجیب و غریب علامت بتائیں تاکہ ہومیوپیتھک دواء تلاش کرنے میں آسانی ہو سکے۔ اس لئے کہ ہومیوپیتھک دواء عجیب و غریب علامات پر ہی دی جاتی ہے۔ اس کو سمجھ آ گئی کہ مجھے بچی کی تمام علامات بیان کرنی ہیں۔ خاص کر عجیب و غریب علامات۔

کال اور میسج پر 5.6 بار گفتگو ہونے کے بعد یہ سب علامات ملی تھیں۔ ان میں سے اکثر علامات انتہائی عجیب تھیں۔

یہ علامات تھیں:-

1. حیوانی آوازوں سے بہرا پن اور غیر انسانی آوازیں سننا 2۔
2. تنہائی میں بلا وجہ خوش ہونا، ہنسنا، اور قہقے لگا۔ ایسے ہوتا ہے کہ کبھی دیکھا ہے کہ وہ کمرہ میں تنہا لیٹ کر دودھ پی رہی ہے۔ ساتھ وہ خوش ہو رہی ہے۔ ہنستی اور قہقے بھی لگاتی ہے
3. زمین کے سواء کسی اور جگہ ہر گز نہ سونا۔

والدہ نے کہا کہ:- بچی ہمیشہ زمین پر سوتی ہے۔ اگر بیڈ، چارپائی یا کسی بھی چیز پر سلایا جائے تو وہ اتر کر زمین پر آ کر سوتی ہے۔ اگر زمین پر گدا ڈال کر دیں تو اس پر بھی نہیں ہوتی ہے۔ صرف زمین پر سوتی ہے

4۔ 11 بجے سے رات 6 بجے تک ایک دن میں 8.10 بار پاخانہ کرتی ہے۔

والدہ نے کہا کہ:- بچی ایک دن میں 8.10 بار پاخانہ کرتی ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ یہ زیادہ کھانے کی وجہ سے ہے۔

میں نے کہا کہ:- نہیں، یہ زیادہ کھانے کی وجہ سے نہیں بالکل اس بچی میں ٹائیفائیڈ بخار ہے۔ میں نے کہا کہ یہ کب سے اتنی پوٹیاں کر رہی ہے؟ اس نے کہا کہ:- پہلے جب یہ زیادہ بیمار تھی تو یہ ایک ہی وقت میں 20.20 بار پوٹی کرتی تھی۔ وہ پانی کی طرح تھی۔

میں نے پوچھا کہ:- ان دنوں میں زیادہ پاٹی کس وقت کرتی ہے۔ اس نے کہا کہ 11 بجے سے شام 6 بجے تک۔

5۔ 6 ماہ کے بخار کے درمیان بچی اکثر راتوں میں جب 10 بجے سوتی تھی تو رات عموماً 2 بجے کبھی 3 بجے جاگا کرتی تھی۔ پھر 2.3 گھنٹہ بعد سو جاتا کرتی تھی۔

.6 زیادہ تر بخار رات کو ہوا کرتا تھا. اس طرح کہ دن میں بچی زمین سے گندی اشیاء کھایا کرتی. اس سے کبھی گلا خراب اور کبھی پاخانے لگ جاتے تھے، پھر ایلو پیتھک دواء لیتے، 15 دن ٹھیک رہنے کے بعد ایسے ہی ہو جاتی تھی .

.7 گندی چیزیں کھانے سے گلا کی خرابی .

.8 زبان کا زرد ہونا .

.9 گرم اشیاء کھانے سے موشن لگنا. میٹھی اشیاء سے نفرت اور نمکین اشیاء کی شدید خواہش، ٹھوس اشیاء سے نفرت اور صرف سیال نمکین اشیاء ہی کھانا چاہتی ہے.

❖ دواء کی تلاش کا طریقہ:-

انسانی آواز سے بہرہ پن کی علامت کو پکڑا اور ادویہ نکالیں. تین ادویہ کا نام سامنے آیا. کینابس، نکس اور کوکا. نکس مردوں کی دواء ہے. اس لئے اسے نکالا، کینابس کی زبان سفید ہوتی ہے اس لئے اسے بھی چھوڑ دیا. باقی بچی کوکا دواء. اس پر دل مطمئن نہ ہوا. اس لئے کہ اس میں بچی کی باقی تمام علامات نہ تھیں .

پھر دوسری علامت پکڑی " غیر ہضم شدہ چیزیں کھانے کی خواہش "اس عنوان کے تحت 11 ادویہ تھیں. مریضہ کی کسی بھی دواء کے ساتھ علامات نہ ملیں. سب کو چھوڑ دیا .

اس طرح تمام علامات چیک کرتا گیا مگر کوئی بھی ایسی دواء نہ ملی جس میں بچی کی تمام علامات ہوں .

آخر کار دل میں بات آئی کہ ہمارے تمام مٹیریا میڈیکا اور ریپرٹریز میں ادویہ کی تمام علامت موجود نہیں ہیں. حتیٰ کہ بہت سی ادویہ 2.3 علامت کا ہی ذکر ہے. اس لئے اب مریضہ کی مجموعی علامات پر نہیں بلکہ صرف کلیدی عجیب علامت پر دواء دیتا ہوں .

وہ یہ دو عجیب کلیدی علامتیں ہیں. یہ کوکا میں موجود ہے .

.1 انسانی آواز سے بھرا پن .

.2 تنہائی میں خوش ہونا .

اللہ کا نام لئے کر Coca200 کی کچھ ڈوز دیں۔ایک ماہ میں بچی کی پوٹیاں ختم ہوگئی ہیں. وہ اب ٹھوس اشیاء کھانے لگی ہے. باقی بچوں کی طرح دادا بھی کرنے لگی ہے. پہلے وہ بچوں کے ساتھ بہت کم کھیلتی تھی اب باقی بچوں کی طرح کھیلتی ہے. پہلے وہ شرارتیں نہیں کرتی تھی اب وہ بہت شرارتیں کرتی ہے. اب بہت ہوشیار اور ایکٹو ہو گئی ہے. پھر coca 1M کی چار ڈوز دی۔

15۔ڈپریشن اور مایوسی کا علاج

Magnesia muriatica

ایک پیشنٹ کی کال آئی. اس نے کہا کہ مجھے بہت ڈپریشن، اور مایوسی رہتی ہے. کبھی کبھی درد سر اور قے بھی ہوتی ہے. یہ مایوسی اور ڈپریشن وارثتی ہے.

میرا مکمل خاندان ہی مایوس طبع ہے. میں ایک ہومیوپیتھک ڈاکٹر ہوں. میں نے یہ ہومیوپیتھک اپنی خاندان کے علاج کے لئے سیکھی تھی. بہت سے مواقع پر ہومیوپیتھک سے مدد لی اور کامیاب رہا مگر مکمل شفایابی نہ ہو سکی. کیا آپ میرا علاج کریں گے؟

میں نے کہا بالکل، میں علاج و معالجہ کے لئے ہی بیٹھا ہوں. میں نے ان کو علامات و تشخیص نامہ سینڈ کیا. انہوں نے 3 دن میں اس کا جواب نامہ لکھ کر بھیج دیا. وہ یہ تھا:-

ڈپریشن، مایوسی، معدہ میں گیس کبھی کبھی الٹی آتی ہے سر درد بھی ساتھ ہوتا ہے، مردانہ کمزوری بھی ہے

ڈپریشن بچپن سے ہی ہے

والدین کہتے تھے کہ بچپن میں سارا جسم گل گیا تھا چھوڑے تھے کسی بزرگ کی دربار پہ راکھ میں لٹایا تو ٹھیک ہوا

عمر 47 سال وزن 64 کلو قد 5 فٹ 5 انچ علی پور ضلع مظفر گڑھ ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ

جب بھوک لگے کھانا نہ کھاؤں تو سر درد اور سفر کے دوران بھی سر درد ہوتا ہے، پین کلر انجکشن لگوانے سے آرام آتا ہے یا الٹی آنے کے کافی دیر بعد نیند آجائے تب بھی آرام آتا ہے، سر درد زیادہ تر بائیں سائیڈ اور کبھی کبھی دائیں طرف بھی ہوتا ہے

جب الٹی کا خیال آئے تو چکر آتے ہیں

10۔9 سال سے سر کے بائیں طرف دماغ سے شوں شوں کی آوازیں ہیں پریشانی کے وقت تیز ہو جاتی ہیں، بائیں جانب زبان پہ جلن ہوتی ہے

جب الٹی آتی ہے تو نارمل پاخانے بھی آتے ہیں جب تک معدہ خالی نہ ہو الٹی آتی رہتی ہے آخری بار پیلے رنگ کی کڑوی ہوئی ہے،آخری پاخانہ بھی پتلا اور تیزابی ہوتا ہے، مقعد میں دائیں طرف ابھار محسوس ہوتا ہے پہلے خون آتا تھا اب نہیں آتا

11۔قریب کی نظر کمزور ہو رہی ہے۔

12۔رات کے وقت اکثر ناک بند ہوتا ہے۔کھانا کھانے کے وقت ناک سے پانی آتا ہے

13۔سماعت تھوڑی سی کمزور ہے

14۔بولتے وقت کھنکارنا پڑتا ہے. کیرا بھی گرتا ہے

15۔بھوک کم لگتی ہے ایک روٹی صبح ایک شام. 2 سے 3 بجے بھوک لگتی ہے

16۔آئسکریم زیادہ پسند ہے .

17۔نہیں

18۔دودھ پینے سے کچھ نہیں ہوتا البتہ صبح خالی پیٹ دودھ پینے سے جلاب لگ جاتے ہیں

19۔5۔6 گلاس پانی پیتا ہوں .

20۔پسینہ زیادہ آتا ہے

21۔منہ پر پسینہ زیادہ آتا ہے

22۔پسینہ سے کھٹی بو آتی ہے

23۔گیس ہوتی ہے .

24۔پاخانہ روز آتا ہے مگر پیٹ صاف نہیں ہوتا پاخانہ بدبودار ہوتا ہے

25۔دن میں پیشاب زیادہ آتا ہے 7،8 بار رات کو سونے کے بعد ایک بار آتا ہے .

26۔پیشاب سے بدبو نہیں آتی

27۔ ہاتھ پاؤں کے تلوؤں میں پہلے جلن ہوتی تھی اب نہیں ہے

28۔خوف کی وجہ سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے

29۔7 گھنٹے سوتا ہوں رات 11 بجے سے صبح 5 بجے تک صبح کی نماز کے بعد پھر سونے کی عادت ہے

30۔ بائیں طرف زیادہ سوتا ہوں

31۔ صبح اٹھتے وقت تھکاوٹ ہوتی ہے

32۔ تنہائی پسند

33۔ زیادہ خاموش

34۔جذباتی

35۔ڈپریشن کا کوئی خاص وقت نہیں ہے البتہ گھر سے باہر رہوں تو ٹھیک رہتا ہوں

36۔آرام پسند ہوں

37۔ مراقبہ کرتا ہوں سونے سے پہلے ذہن کو خالی کرتا ہوں البتہ کوئی پریشانی ہو تو ذہن خالی نہیں ہوتا اور نیند بھی دیر سے آتی ہے

38۔ غروب آفتاب کے بعد طبیعت فریش لگتی ہے

39۔ سردی اور گرمی دونوں برداشت نہیں ہوتی، سردی زیادہ لگتی ہے

الرجی نہیں ہوتی سال میں 2 بار نزلہ زکام ہوتا ہے

40۔ جسم زیادہ تر گرم محسوس ہوتا ہے

41۔ جسم کے بائیں جانب تکلیف زیادہ ہے

❖ تمام جواب نامہ میں یہ رہنما کن علامات تھی:-

.1 اکثر تکلیفات کا بائیں جانب ہونا . اب مجھے ایسی دواء تلاش کرنی تھی جس میں اکثر تکلیفات بائیں جانب ہوں. خاص بات ذھن میں یہ آئی کہ مریض کی اکثر تکلیفات بائیں جانب تھیں. وہ ہمیشہ بائیں جانب سوتا تھا .

.2 خالی پیٹ دودھ پینے سے اسہال. یہ علامت پڑھ کر مجھے فوراً مگنیشیا فاس اور مگنیشیا میور یاد آئی.

.3 پسینہ سے گھٹی بدبو آنا . یہ علامت پڑھ کر مجھے بہت تسلی ملی. یہ یقین ہو گیا کہ ان کی دواء آسانی سے مل جائے گی. اس لئے کہ پسینہ سے کھٹی بدبو والی ادویہ بہت کم ہیں. جتنی ہیں ان میں سے اکثر کے مریض ڈیل کر چکا ہوں. جو باقی بچیں گیں ان کا مطالعہ کر کے ایسی دواء نکال لوں گا جس میں یہ تمام علامات موجود ہوں.
مگر جب میں نے ریپرٹری سے تلاش کیا تو پسینہ سے کھٹی بدبو کے عنوان میں مگنیشیا میور کا نام نہیں تھا. اس جگہ صرف مگنیشیا کارب کا نام تھا. مجھے اس بات کا علم ہے کہ ہماری ادویہ کی بہت سے اہم اور رہنما کن علامات کا ریپرٹری اور مٹیریا میڈیکا میں ذکر نہیں ہے. میری طرف سے اس لئے اس علامت کا کینٹ ریپرٹری میں اضافہ کر دیں .

.4 میٹھی زبان۔ یہ علامت بھی میرے لئے رہنما کن تھی. مگر یہ جسمانی علامت ہے. جسمانی علامت کی زیادہ اہمیت نہیں ہوتی. زیادہ اہمیت دماغی علامات اور علامات عامہ کی ہوتی ہے. مگر پھر بھی علامت تو تھی .

یہ ایک نیا مریض تھا. اس سے قبل اس طرح کا میرے پاس کوئی مریض نہیں آیا تھا. میں نے سوچا کہ صرف جواب نامہ پر اکتفاء نہیں کرنا چاہئے بالکل خود مریض سے مکمل علامات لینی چاہئے. ہو سکتا ہے کہ مزید رہنما کن علامت مل جائیں. میں نے خود اس سے پھر سے تمام سوالات کئے اور اس کے ہر ہر جواب پر غور کیا. تو مجھے مزید یہ علامات ملیں .

.1 کھانے کے بعد پیٹ کے نچلے حصہ میں بھاری پن .

.2 بند کمرہ میں الٹی آنے کا رجحان، اور گھٹن .

.3 اکثر الٹی آتی رہتی ہے. جب تک الٹی نہ ہو جائے تب تک درد سر ختم نہیں ہوتی. یہ ایک ماہ میں 3.2 بار ہوتی ہے .

.4 جوانی میں ایک سال میں تین بار ٹائیفائیڈ ہوا تھا .

.5 پیشنٹ کو اپنی ذمہ داری کا اس قدر احساس تھا کہ اس نے کہا کہ وہ اب لوگوں کو ہومیوپیتھک دواء بھی نہیں دیتے. اس لئے کہ کچھ لوگوں کو دواء دینے سے نقصان ہوا ہے. اس لیے کہ جب اکثر نقصان ہوتا دیکھا ہے تو دواء دینا بھی بند کی ہے. اب بے روزگاری کا ماحول ہے. جب میں نے مریض کی یہ علامت سنی تو مجھے یقین ہو گیا کہ یہ مریض مگنیشیا میور ہے .

.9 دودھ سے نفرت اور اسہال بچپن سے ہیں .

9. 10 سال سے زبان کی بائیں جانب جلن ہونا. یہ جلن کھانے کے بعد زیادہ ہوتی ہے. بائیں کان کا مسئلہ بھی 9 سال سے ہے. دوپہر کے کھانے کے بعد پیٹ میں بوجھ زیادہ ہوتا ہے. دل کرتا ہے کہ میں سو جاؤ .

.11 بغیر بھوک کے کھانا .

.12 کمرہ میں مطالعہ کرنے سے آنکھوں کے آگے اندھیرا آتا ہے. اگر باہر بیٹھ کر مطالعہ کریں تو یہ مسئلہ نہیں ہوتا. یعنی کمرہ کی گرم ہوا پسند نہیں. وہ تکلیفات زیادہ کرتی ہے .

.13 ناک زیادہ تر بائیں جانب سے رات کو سوتے بند ہوتی ہے. کبھی کبھی دائیں طرف سے بھی ہوتی ہے .

.14 چربی سے انتہائی نفرت ہے. مسور بہت پسند ہیں .

.15 آئسکریم اس لئے زیادہ کھاتے ہیں کہ معدہ کی گرمی کم ہو جاتی ہے. اس لئے یہ اکثر اوقات کھاتے رہتے ہیں .

.15 بعض دفعہ 2.3 بجے اس قدر بھوک لگتی ہے کہ درد سر شروع ہو جاتا ہے .

.16 سر اور مکمل چہرے پر پسینہ زیادہ آتا ہے .

.17 کبھی کبھی شروع میں پاخانہ سخت پھر نرم ہوتا ہے. مگر اکثر معتدل ہوتا ہے .

.18 اکثر پاخانہ کا رنگ ہلکا سیاہ ہوتا ہے. کبھی کبھی مکمل سیاہ ہوتا ہے .

.19 کبھی کبھی پاخانہ سے انتہائی گندی بدبو ہوتی ہے ۔

.20 پریشانی کی وجہ سے پیشاب بہت زیادہ آتا ہے۔پیشاب کی کثرت دن میں ہوتی ہے ۔

.21 کچھ عرصہ قبل گلابی رنگ کا پیشاب آیا کرتا تھا۔اب نہیں ۔

.22 غروب آفتاب کے بعد اکثر فریش ہوتے ہیں۔زیادہ تر تھکاوٹ صبح کو ہوتی ہے۔مریض رات پسند کرتا ہے ۔ موسم بہار اور سردی پسند ہے۔سردی سے کبھی کبھی کپکپی ہو جاتی ہے ۔

.23 پہلے ہاتھ اور پاؤں میں اس قدر جلن تھی کہ پاؤں بستر سے باہر نکال کر سوتے تھے۔یہ پلساٹیلا سے ختم ہو گئی ۔

.24 نیند زیادہ آتی ہے۔عموماً 8 گھنٹے سے زیادہ سوتے ہیں۔دن کو اکثر سونے کو دل کرتا ہے مگر سوتے نہیں ۔

.25 سلفر دواء کھانے سے جسم پر دانے بنے تھے۔وہ اب ختم ہیں۔

.26 مریض کی اکثر تکلیفات بائیں جانب ہیں اور وہ سوتا بھی بائیں جانب ہے ۔ یہ علامت بہت اہم تھی۔یہ صرف 4 ادویہ میں تھی۔ان میں مگنیشیا میور کا بھی نام تھا۔اس علامت نے مجھے یقین دلایا کہ مریض کی مگنیشیا میور ہی دواء ہے ۔

اب مریض کا معائنہ ختم ہو گیا ۔

❖ دواء کا انتخاب:

دواء تلاش کی تو دو ادویہ سامنے آئیں مگنیشیا کارب اور مگنیشیا میور،ایک دن مکمل سوچتا رہا کہ کون سی دواء دی جائے۔اچانک مجھے یاد آیا کہ جارج وتھالکس مٹیریا میڈیکا سے پڑھتا تھا کہ مگنیشیا میور کے مریض کو اپنی ذمہ داری کا عام لوگوں سے انتہائی زیادہ احساس ہوتا ہے۔یہ علامت اس مریض میں تھی۔پھر جارج کی کتاب نکال،مگنیشیا میور کا پھر سے مکمل مطالعہ کیا۔مجھے غالب گمان یہ تھا کہ یہ مگنیشیا میور ہی ہے ۔مزید تحقیق کے لئے کاشی رام سے بھی مگنیشیا میور کا مطالعہ کیا ۔

اب اللہ کا نام لے کر مگنیشیا میور M 1 کا ایک قطرہ دیا۔مریض بہتر ہونا شروع ہو گیا۔ایک بار بائیں پاؤں میں ایک دن کے لئے شدید درد شروع ہوا۔وہ ختم ہو گیا ۔

مریض نے مجھے بتایا کہ یہ پاؤں کا درد پہلے ہلکا ہلکا کبھی کبھی موسم سرما میں ہوا کرتا تھا۔جوتی اتارنے سے یہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔یہ درد تین سالوں سے ہے۔جب مریض نے یہ بات بتائی تو میں نے کہا کہ یہ مگنیشیا میور کی کلیدی علامت ہے۔یعنی بائیں پاؤں میں درد جس کو جوتی اتارنے سے آرام آئے۔یہ آخری علامات سے ہے۔اب بہت تیز ہو کر ختم ہو گیا ۔

پھر گردن کی بائیں جانب درد شروع ہوا وہ بھی دواء سے ختم ہو گیا۔مریض دن بدن شفاء اور خوش حالی کی طرف جا رہا ہے۔مریض بہت خوش ہے۔پھر مگنیشیا میور M 1 کی تین ڈوز دی۔پھر کچھ دنوں بعد 50M کا ایک قطرہ دے کر کیس کلوز کر دیا ۔

16۔شدید ترین قبض کا علاج

Hydrastis canadensis

آج سے 6 ماہ قبل ایک 12 سالہ بچی کا کیس تھا۔اس کے والد نے کہا کہ میری بیٹی کو شدید قبض ہے۔دو دن کے بعد پاخانہ آتا ہے۔کوئی دواء؟

میں نے اس کی زبان اور چہرے کی پکچر دیکھی۔اس کے والدین سے کال پر علامات لیں۔مگر کچھ خاص رہنما کن علامات نہ ملیں۔ایک خاص علامت یہ تھی کہ اس کے دونوں نتھنے بند تھے۔وہ منہ سے سانس لیتی تھی۔دوسری یہ کہ بھوک پیاس ختم تھی۔تیسری موٹاپے کا رجحان۔موٹاپہ کے رجحان کی وجہ سے اسے پہلے گریفائٹس دی مگر وہ ناکام ہوئی۔اس لئے کہ گریفائٹس کو اس قدر شدید قبض نہیں ہوتی۔اور اسے بھوک پیاس بھی زیادہ لگتی ہے ۔

پھر میں نے تمام قبض کی ادویہ کے بارے سوچا تو کسی بھی دواء سے علامات نہ ملیں ۔

اب میرے پاس صرف ایک ہی دواء بچی تھی۔وہ ہائیڈراسٹس تھی ۔

پھر میں نے ہائیڈراسٹس کا 5 کتابوں سے مطالعہ کیا تو ایک کتاب میں اس کی ایک رہنما کن علامت ملی۔بار بار ناک میں انگلی ڈالنا ۔

میں نے اس سے والد سے پوچھا کہ بیٹی بار بار ناک میں انگلی ڈالتی ہے؟یعنی عام لوگوں سے زیادہ؟اس نے کہا ہاں ۔

میں نے اسے 200 ((Hydrastis canadensis)) دی اور 15 دن کے بعد اس کے والد نے کہا کہ اب بچی کی قبض ٹھیک ہے. چہرے پر خون نظر آرہا ہے. پھر ون ایم بھی دی تھی. اس طرح یہ کیس کامیاب ہوا .

ہائیڈراسٹس کی رہنما کن علامات

.1 شدید ترین قبض .

.2 بار بار ناک میں انگلی ڈالنا .

3 بھوک پیاس کا کم ہوتے جانا .

.4 موٹاپے کا رجحان .

.5 دونوں نتھنے بند ہونا .

17۔ آتشک کا علاج

Baryta carbonica

ایک 36 سالہ مریض نے کال کرکے کہا کہ میرے نفس پر کھرنڈ، دانے بنے ہیں. 22 سال پہلے بھی بنے تھے. وہ ایک سال میں مختلف علاج کروانے سے ختم ہوئے تھے. اب پھر بن گئے ہیں .

ہم ہومیوپیتھک والی بیماری کے نام پر دواء نہیں دیتے بلکہ مجموعی علامات کے ذریعہ سے مریض کی شخصیت اور پرسنیلٹی کو جان کر اس کی شخصیت اور پرسنیلٹی کے مطابق دواء دیتے ہیں اس لئے میں نے ان کو سوال نامہ وٹس ایپ پر سینڈ کیا. انہوں نے وٹس ایپ پر اس کا مکمل جواب دیا. اس کچھ رہنما کن علامت مل گئیں یہ علامات تھیں.

.1 بائیں آنکھ میں ناخونہ ہے .

.2 دونوں آنکھوں میں خارش اور کبھی کبھی پانی آنا .

3 .3 سال سے سننے کی طاقت کم ہو رہی ہے .

.4 زور سے بات کرنے سے کھانسی ہونا .

.5 ایک مرتبہ بھوک ختم ہو گئی تھی، پھر کسی حکیم سے علاج کروانے سے ٹھیک ہوئی تھی. یہ ایک سال قبل ہوا تھا .

.6 کبھی کبھی حلق میں کسی چیز کے اٹکنے کا احساس ہوتا ہے .

7 دودھ سے گیس بننے کے خطرہ سے پرہیز کرنا .

.8 کھانے میں گرم چیز گرم گرم کھانا پسند ہے. ٹھنڈی چیزوں سے نفرت ہے .

.9 ایک دن میں 7 گلاس پانی پینا .

10 پسینہ زیادہ نہیں آتا، جب آتا ہے تو سر سینہ، اور کمر پر زیادہ آتا ہے .

.11 شدید قبض، 36 گھنٹہ کے بعد پاخانہ آنا، بدبودار اور سیاہ پاخانہ ہوتا ہے .

.12 کچھ عرصہ سے غذا کی نالی میں جلن .

13 منہ سے اس دن بدبو آنے لگتی ہے جس دن دو بار دانت صاف نہ کروں .

.14 ضرورت سے زیادہ نمک استعمال کرنا. سالن پر ایکسٹرا نمک چھڑکنا .

15 آلو سے گیس ہونے کی وجہ سے نہ کھانا

.16 ہر وقت پیشاب آنے کا احساس رہتا ہے. اب تو تقریبا ہر 15 منٹ کے بعد پیشاب کا احساس ہوتا ہے .16 گھنٹہ سونا .

.17 دائیں طرف سونا ناممکن ہے. اس سے دائیں پسلیوں کے نیچے درد ہونے لگتی ہے. یعنی درد جگر ہوتا ہے. ہمیشہ بائیں جانب سوتے ہیں . 18. تنہائی پسند خاموش طبع، جذباتی،

19. صبح سو کر اوٹھے سے فریش اور دن کو سو کر اٹھنے سے تھکاوٹ ہوتی ہے .

20 اپنی بے عزتی کا خوف اور اسی وجہ سے دوسروں سے بات کرنے سے ڈر لگتا ہے .

21۔ 3 بجے سے غروب آفتاب تک چست رہتے ہیں .

22. سردی سے نفرت اس لئے کہ سردی زیادہ لگتی ہے. گرمی پسند ہوں اس لئے کہ مجھے گرمی زیادہ نہیں لگتی .

تین ادویہ کی علامات تھیں. ایلومینا، نیٹرم میور، بریٹاکارب، سمجھ نہیں آرہی تھی کہ نمک زیادہ کھانے کی عادت پر نیٹرم میور دوں، یا آلو سے پرہیز کرنے کی عادت پر ایلومینا دوں، یا بائیں جانب لیٹنے کی عادت پر. بریٹاکارب دوں. مریض کو میں نے دیکھا نہیں تھا. ورنہ صورت اور کردار سے ہی تینوں ادویہ میں فرق کر لیتا .

پھر مریض کی مجموعی علامات پر غور کیا تو وہ ایلومینا سے بالکل نہیں ملتی تھی .

اب دو ہی ادویہ باقی تھیں .

نیٹرم میور　　　　　بریٹاکارب .

زیادہ نمک کھانے کی عادت پر نیٹرم میور دے تو دی مگر دل مطمئن نہ ہوا. اس لئے کہ میں نے نیٹرم میور دواء سے پہلے جس کا علاج کیا تھا اسے قبض نہیں تھی، مگر یہ مریض کہتا ہے کہ مجھے قبض رہتی ہے. بہر حال نیٹرم میور 200 سات دن کے لئے ایک ایک قطرہ دی .

مریض نے 5 دن کے بعد کال کرکے کہا کہ کچھ تکلیفات کم اور کچھ زیاد ہو گئیں ہیں .

میں نے کہا کہ دواء بند کر دیں. میں نے پوچھا کہ آپ سر نیچے کرکے باتیں کرتے ہوں اس نے کہا کہ ہاں. میں نے کہا کہ آپ کی دواء بریٹاکارب ہے .

بریٹاکارب 1M کا ایک قطرہ دیا. مریض نے سات دن کے بعد کہا کہ میرے نفس کے گھرنڈ اور دانے 60% تک ٹھیک ہیں. نمک زیادہ کھانے کی عادت بھی کم ہے. اب میں دائیں طرف بھی سو سکتا ہوں .

میں نے کہا اللہ کا شکر ہے. مزید 3 اور قطرے پینے کا حکم دیا.

مریض آرمی آفیسر تھا. وہ بہت خوش اور علاج سے بہت مطمئن تھا. جو لوگوں سے پہلے ڈر اور احساس کمتری تھی وہ بھی ختم ہوئی. آخر میں. بریٹاکارب 10M کا ایک قطرہ دے کر کیس مکمل کر دیا .

بریٹاکارب کی کلیدی علامات !

1. شدید دائمی قبض .

2. سر نیچے کرکے باتیں کرنا .

3. ضرورت سے زیادہ نمک استعمال کرنا. اصل میں یہ نیٹرم میور کی کلیدی علامات سے بھی ہے مگر. بریٹاکارب مزاج لوگ بھی نمک کے شوقین ہوا کرتے ہیں .

4. ہمیشہ بائیں جانب سونا، دائیں جانب نہ سونا اسلئے کہ دائیں پسلی کے نیچے درد ہوتا .

5. موسم سرما سے نفرت، اور تنہائی پسند.

6. بدگمانی. اس کا مطلب یہ ہے کہ جب مجلس میں. بریٹاکارب بیٹھا ہوتا ہے تو جب کوئی دوسرے آپس میں باتیں کر رہے ہوتے ہیں تو اس کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ میری بدخوئی یا برائی کی جا رہی ہے .

7. بڑا ہونے کے باوجود بچوں جیسی باتیں کرنا .

نیٹرم میور شخصیت اور بریٹاکارب شخصیت میں فرق !

اہم ترین بات یہ ہے کہ ضرورت سے زیادہ نمک استعمال کرنے کی عادت دو قسم کی پرسنیلٹی میں ہوتی ہے .

1. نیٹرم میور　　　　　2. بریٹاکارب .

دونوں میں فرق یہ ہے کہ

1 نیٹرم میور کو کبھی دائمی قبض نہیں ہوتی، بریٹاکارب کو دائمی قبض ہوتی ہے .

2. نیٹرم میور کو بائیں جانب سونے کی عادت نہیں ہوتی .

3. نیٹرم میور کی اکثر تکلیفات بائیں جانب ہوتی ہیں

4 نیٹرم میور انتہائی سنجیدہ دانشمند پر سنیلیٹی ہے. اور بریٹاکارب میں بچپنا پن ہے .

.5 نیٹرم میور کی اکثر تکلیفات کی وجہ غم ہوتا ہے. بریٹاکارب میں یہ بات نہیں ہے .

18۔ موسم گرما میں دھوپ سیکنا

Psorinum

یہ ایک 23 سالہ مریضہ کا مزمن کیس ہے. یہ سورینم دواء سے حل ہوا ہے. پہلے دواء کا تعارف کرواتا ہوں پھر مریضہ کی علامات اور تکلیفات کا ذکر کرتا ہوں .

سورینم پر سنیلیٹی ایک سڑا ہوا دانہ ہے. یہ سورینم کی فلاسفی ہے. آپ نے دیکھا ہو گا کہ دانہ حقیقت میں گوشت کے گلنے اور سڑنے کا نام ہے. سورینم پر سنیلیٹی بھی یہ ہی ہے. سورینم گلا اور سڑتا ہوا ایسا گوشت ہے جو آپ کے پاس اپنا نا امیدی کے ساتھ علاج کروانے آتا ہے. اس سے سڑے گوشت کی انتہائی گندی بدبو آرہی ہو گی. وہ موسم گرما میں بھی پنکھے کی سامنے نہیں بیٹھ سکتا. آپ سے کلام کرتے ہانپے گا اور کھانسی بھی کرے گا .

یہ بات ہمیشہ یاد رکھنا کہ یہ ایک انٹی سوزاک اور مزاجی یعنی پر سینلیٹی والی دواء ہے. اس کی دو وجوہ ہیں .

ایک یہ کہ سورینم مزاج انسان سوزاکی خاندان سے ہوتے ہیں . جیسے سلفر، ٹیوبر کیولینم، اور میڈورینم ٹی بی والے اور سوزاکی خاندان سے ہوتے ہیں ایسے ہی سورینم مزاج انسان بھی ٹی بی والے اور سوزاکی خاندان سے ہوتے ہیں .

مندرجہ ذیل علامات ایک سورینم مزاج لڑکی سے حاصل کردہ ہیں. اس کی والدہ اور دو بھائی میڈورینم مزاج، اس کی ایک بہن اور والد سلفر مزاج، دوسری ٹیوبر کیولینم مزاج ہے. ان کی ہر نسل میں ایک کی ٹی بی سے موت ہوئی ہے. ان کے خاندان میں مزمن کھانسی کا رجحان ہے. تمام شدید قبض کے مریض ہیں .

دوسرا یہ کہ جو دواء جس چیز سے بنتی ہے اس کا مزاج بھی اس جیسا ہی ہوا کرتا ہے۔ جب یہ سوزاکی کھجلی والے دانوں سے بنی ہے تو یقینا یہ انٹی سورا دواء ہے .

ہاں یہ بات ضرور ہے کہ یہ سلفر کی طرح زیادہ استعمال ہونے والی دواء نہیں، اور نہ ہی سلفر کی طرح حاد اور مزمن امراض میں زیادہ استعمال ہوتی ہے. اس لئے کہ سورینم مزاج لوگ سلفر مزاج لوگوں سے کم ہوتے ہیں، اور سلفر حاد امراض میں بھی استعمال ہوتی ہے، مگر سورینم صرف مزمن امراض میں استعمال ہوتی ہے. سلفر کی حاد حالت دنیا کے اکثر دوسرے مزاجوں میں بھی وقتا فوقتا طاری ہوتی رہتی ہے. سورینم دواء ایسی نہیں. اس کی حاد حالت بہت کم ہی کسی دوسرے انسان پر طاری ہوتی ہے. یہ عموما پیدائشی سورینم مزاج لوگوں میں استعمال ہوتی ہے. اس لئے یہ سلفر سے بہت ہی چھوٹی دواء ہے. بڑی دواء وہ ہوتی ہے جس دواء کے مزاجی انسان زیادہ ہوں اور اس کی حاد حالت بھی دوسرے انسانوں پر طاری ہوتی ہو .

میرا ارادہ یہ ہے کہ میں سورینم مزاج انسان کی فلاسفی بیان کروں. فلاسفی کے ساتھ جو جو علامات بنتی ہیں ان کو بھی ذکر کرتا جاؤں.

یہ تمام علامات میں نے ایک 23 سالہ سورینم مزاج لڑکی سے حاصل کی ہیں .

❖ مریضہ کی مکمل علامات:-

.1 گوشت کا گلانا اور سڑنا .

سورینم کے پسینہ، پاخانہ، اور پیشاب سے سڑے ہوئے گوشت کی بدبو آتی ہے. یہ بچپن سے ہی آتی ہے. اس سے کبھی بھی جان نہیں چھوٹتی. وہ جتنا بھی نہالے یہ نہیں جاتی.

اس کے گوشت میں سڑان اس قدر ہے کہ وہ ایک بار موسم گرما میں دوپہر کے وقت دھوپ میں بیٹھی تھی تو اس کا ایک ہاتھ جو بالکل سورج کی طرف تھا، وہ جل گیا تھا .

میں نے اس کے چہرے کو دیکھا تو ایسا ہی لگ رہا تھا جیسا کہ اس کا گوشت تھوڑے تھوڑے فاصلہ سے جلا ہوا ہے .

اگر حیض دیر سے آئے تو چہرے پر دانے بھی بننے شروع ہو جاتے ہیں .

وہ زیادہ تر کریم سے پرہیز کرتی ہے. اس لئے کہ اس کی جلد اتنی نرم ہے کہ اگر تھوڑی سے بھی کریم خراب نکلے تو 7 دن تک اس کریم کے اثرات بدختم نہیں ہوتے.

اس کی جلد اترنی شروع ہو جاتی ہے. وہ سرخی بھی نہیں لگا سکتی. میک اپ سے پرہیز کرتی ہے. اس لئے کہ وہ انفیکشن کر جاتا ہے .

.2 خارش ہونا، جلد اور زبان کا خشک ہونا، جلد کا جلد آسانی سے خراب ہونا .رات سوتے وقت اور موسم گرما میں تمام جسم پر خارش ہوتی ہے .

.3 سب کچھ پاس ہونے کے باوجود یہ محسوس کرنا کہ میرے پاس کچھ بھی نہیں. یعنی غربت کا احساس ہونا. غربت کے احساس سے مراد کچھ نہ ہونے کا احساس، دن بدن ناامیدی، مایوسی، غم، پریشانی، اور لوگوں سے دوری زیادہ ہوتے جارہی. اس وجہ سے وہ تنہائی، خاموشی اور اندھیرے کو پسند کرتی ہے .

سب سے زیادہ بلاوجہ غمگین ہونا کا وقت 5 بجے کا ہے. اس 5 بجے کے بعد غم کا اس قدر شدید دورہ پڑتا ہے کہ رونے کو دل کرتا ہے. مگر وہ روتی نہیں. زندگی سے اس قدر بیزاری ہوتی ہے کہ بیان نہیں کیا جاسکتا، حالانکہ سب کچھ پاس ہے .

وہ ایک ہفتہ میں 8 بار جلسیمیم کی حالت میں چلی جاتی ہے. نہانے، کپڑے دھونے اور کوئی بھی پانی کا کام کرنا سے اسے جیلیسیمیم بخار ہو جاتا ہے. اس بخار کی وجہ سے دونوں ٹانگوں میں شدید درد، کمر در، سردی لگنا، پیاس زیادہ لگنا، منہ میں میٹھا ذائقہ ہونا، عموما 5 سے 6 بجے تک کپکپی کے دورے ہوتے ہیں. یہ 18 سال کے بعد شروع ہوے ہیں .

خاص بات یہ ہے کہ چھوٹا سا دکھ اور صدمہ سے بھی وہ فوراً جیلیسیمیم کی حالت میں چلی جاتی ہے. پھر اسے جیلیسیم دواء دینی پڑتی ہے .

.4 برسات اور بادل، طوفانی موسم میں تمام تکلیفات خاص کر اندرونی غم کا بلاوجہ زیادہ ہونا .

جس دن بادل بننے ہوں اس دن سے ایک دن پہلے کی ضرور بہ ضرور تمام جسمانی اور دماغی تکلیفات زیادہ ہو جاتی ہیں. اس کو کوئی بھی روک نہیں سکتا . .5 سوچنے سے تکلیف کا پیدا ہونا اور زیادہ ہونا .

اس نے کہا کہ میں اپنی کسی بھی تکلیف کی طرف توجہ نہیں کرتی ہوں. اس لئے کہ اگر میں اپنی کسی بھی تکلیف یا درد کی طرف توجہ دوں تو وہ زیادہ ہو جاتی ہے. اگر نہیں ہو رہی تب بھی شروع ہو جائے گی .

مثلا:- اس کو دونوں کانوں کے پیچھے سے عموما ایک بجلی کی طرح درد ہوتا ہے. اگر میں بیٹھی ہوئی ہوں اور میں نے یہ سوچا کہ مجھے دونوں کانوں کے پیچھے درد ہوتا ہے تو وہ درد ابھی شروع ہو جائے گا .

اگر میں نے سوچا کہ مجھے پڑول، ڈیزل یا کریم کی سمیل سے کھانسی لگ جاتی ہے تو مجھے ابھی کھانسی شروع ہو جائے گی .

اگر میں نے یہ سوچا کہ مجھے کمر میں درد ہوتا ہے تو وہ ابھی شروع ہو جائے گا. اگر میں اس کی طرف توجہ دوں تو یہ زیادہ ہونے شروع ہو جاتے ہیں .

اس لئے میں ہمیشہ یہ کوشش کرتی ہوں کہ میں اپنی کسی بھی تکلیف یا درد کی طرف توجہ نہ دوں. اس لئے مجھے اپنی اکثر تکلیفات اور دردوں کے بارے یاد نہیں رہتا .

میں نے ایک بار اس سے پوچھا کہ تم کو درد سر ہوتا ہے، کب ہوتا ہے، کس وجہ سے ہوتا ہے؟ تو اس نے یہ سوچنا شروع کیا تو کانوں کے پیچھے والا درد شروع ہو گا .

.6 شفاء سے مایوسی . جب میں نے علاج شروع کیا تو اس نے مجھے بار بار کہا کہ میرے اندر اتنی تکلیفات ہیں آپ کس کس کو صحیح کروگے. میں صرف بیماری کا نام ہوں۔ میں نے کہا کہ اللہ پر یقین رکھو۔ ان شاء اللہ وہ سب تکلیفات ختم کر دے گا. اس نے تمہاری آزمائش کی تھی. تم اس میں پاس ہو گئی ہو، اب ان شاء اللہ واپس زندگی کی طرف جانے کا وقت ہے . اللہ کے فضل سے مریضہ علاج سے پہلے سے بہتر بھی ہوئی .

.7 اکثر تکلیفات کا دن کو ہونا اور تمام تکلیفات کا تنہائی میں تمام اعضاء کو علیحدہ علیحدہ کر کے سونے سے کم ہونا .

اس نے کہا کہ مجھے 18 سال کی عمر میں حیض آیا تھا. ان دنوں کے بعد سے میرے درد اور تکلیفات زیادہ ہوتی گئیں۔ اب وہ عموما دن 11 بجے تک سوتی ہے. جس دن طبیعت زیادہ خراب ہو اس دن 1.2 بجے تک سوتی ہے. وہ زیادہ تر کام رات کو کرتی ہے. بھوک بھی زیادہ تر رات نماز عشاء سے قبل لگتی ہے .

جب بھی کوئی بھی پریشانی ہوتی ہے تو وہ تنہائی اور اندھیرے میں جا کر کوئی موٹا کپڑا یا رضائی لے کر سو جاتی ہے .

یہ تمام سال کی عادت ہے. موسم گرما ہو یا سرما اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا. اس لئے کہ اسے گرمی بالکل نہیں لگتی بالکل موسم گرما میں بھی سردی لگتی ہے.

نیند میں خاص بات یہ ہے کہ وہ 4 سالوں سے نیچے ہی سو رہی ہے. وہ بیڈ یا چار پائی پر کبھی بھی نہیں سوتی. موسم گرم سرما دونوں میں ایسے ہی سوتی ہے. گرما میں نیچے کوئی چیز نہیں ہوتی، سرما میں کچھ نیچے ڈال کر، اس کی وجہ یہ ہے کہ اسے درد کمر اور ٹانگ کا درد نیچے سونے سے کم اور اوپر سونے سے زیادہ ہوتا ہے .

غروب آفتاب سے رات 1.2 بجے تک تمام تکلیفات اور درد کم ہوتے ہیں اس لئے اس وقت میں بہت کم سوتی ہے .

اکثر چت اور دونوں بازو ر دائیں بائیں طرف پھیلا کر اور دونوں ٹانگیں ایک دوسرے سے جدا کر کے سوتی ہے. بہت دفعہ بائیں طرف سوتی ہے. جب طبیعت زیادہ خراب ہو اس وقت چت ہی سوتی ہے. دیکھنے والا کہتا کہ کہ مردوں کی طرح سوئی ہے. اس وقت مجھے اپنی بالکل ہوش نہیں رہتی . اس لئے یہ انسان میری فلاسفی کے مطابق میڈورینم اور سلفر کی طرح رات پسند ہے. اس کی اکثر تکلیفات ہفتہ، اتوار اور پیروار کو زیادہ ہوتی ہیں .

.8 دن بدن تمام افعال میں سستی آنا، اور رطوبات کی کمی .

سورینم نے کہا کہ بلوغ سے قبل میں صبح 5 بجے اٹھتی تھی. نماز اور تلاوت قرآن کے بعد 06:30 کھانا کھایا کرتی تھی. ایک دن میں کل 4 روٹیاں. ایک صبح، ایک 2 بجے، ایک 4 بجے، اور ایک 8 بجے، جیسے جیسے میری تکلیفات اور درد زیادہ ہوتے گئے، اور جسم کی طاقت کم ہوتی گئی ویسے ویسے بھوک کم ہوتی گئی پہلے صبح کی پھر دوپہر کی پھر 4 بجے کی روٹی کھانا بند کر دی. اب رات کی روٹی بھی کبھی کبھی نصف کھاتی ہوں .

پہلے ایک دن میں 8 گلاس پانی پیتی تھی اب بہت مشکل سے 2-3 گلاس پیتی ہوں. جیسے جیسے جسم کمزور ہوتا گیا ویسے ویسے پانی کی مقدار کم ہوتی گئی .

15 سال کی عمر میں حیض کی جگہ لیکوریا شروع ہو گیا تھا. 18 سال کی عمر میں حیض آیا تھا. وہ بھی اکثر 2 ماہ کے بعد آیا کرتا تھا. جب آتا تھا تو کم ہی ہوتا اور کم دنوں کے لئے ہوتا تھا. یعنی زیادہ سے زیادہ 4 دنوں کے لئے، تھوڑا تھوڑا آتا تھا. یعنی حیض کے آنے، مقدار اور تعداد میں بھی سستی تھی . دوسری حیض میں سستی یہ ہے کہ ہر بار حیض لانے کے لئے گرم اشیاء، کھیرا، کھجور وغیرہ کا استعمال کرنا پڑتا ہے .

جیسے لوگوں کو زکام لگتا ہے ویسے مجھے کبھی بھی زکام نہیں لگا. ہاں کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ جیسے دائیں طرف سے ناک میں زکام ہے جو نہ نکلتا ہے اور نہ ہی اندر جاتا ہے. یعنی قلّت اخراج رطوبات .

مجھے پسینہ کم آتا ہے. خاص کر دن میں کم ہی پسینہ آتا ہے. غروب آفتاب کے بعد ہاتھوں پر چپچپا پسینہ آتا ہے. وہ بہت زیادہ ہوتا ہے. جلد زیادہ تر آ ئلی ہے .

مجھے کبھی شدید قبض نہیں ہوئی. کبھی کبھی قبض ہوتی ہے. 20 سال سے قبل ہوا کرتی تھی. اب نہیں ہوتی. ہاں ایک دن میں پاخانہ کم ہی آتا ہے. کبھی کبھی موشن لگتے ہیں .

مریض اس قدر سست ہے کہ یہ تمام علامات 6 بار علامات لینے سے حاصل ہوئی ہیں . یا اس کی یہ بھی وجہ ہو سکتی ہے کہ سوچنے سے اس کی تکلیفات پیدا ہوتی ہیں اور زیادہ ہوتی ہیں اس لئے اسے اپنی تکلیفات یاد ہی نہیں رہتی مگر اس میں سستی والا پہلو بھی موجود ہے.

.9 مذہبی رجحان اور انتہائی عاشقانہ اور وفادارانہ مزاج. اس کے بارے اس نے بہت سی باتیں کی تھیں مگر میں بیان نہیں کروں گا .

.10 ہمیشہ گرنے کا ڈر اور اکثر گرتے رہنا . اس نے کہا کہ بہت دفعہ وہ سیڑھیوں سے نیچے آتے دفعہ گری ہے. اسے چلتے وقت توجہ ہی نہیں رہتی. سیڑھیوں سے نیچے اور اوپر جاتے وقت گرنے کا ڈر رہتا ہے. اکثر موچ بھی آتی ہے .

.11 بہت گرمی پسند اور روشنی سے نفرت . اسے سرما سے نفرت اور گرما سے محبت ہے. وہ موسم گرما میں دوپہر 1 سے 3 بجے ہر روز بلاناغہ دھوپ سینکنے بیٹھتی ہے. موسم گرما میں بھی پنکھے کے آگے بالکل نہیں بیٹھتی، اس کی ہوا سے جسم میں درد شروع ہو جاتے ہیں. ہاں اسے روشنی سے نفرت ہے اس لئے ہمیشہ سورج کی طرف کمر کر کے بیٹھتی ہے. لائٹ بند کر کے سوتی ہے. اسے روشنی سے شدید نفرت ہے. عموما بند اندھیرے کمرے میں وقت گزرتا ہے .

جب بھی پانی والا کام کرتی ہے تمام دردوں کا شروع ہونا یقینی ہے .

نوٹ :- ہماری کتابوں میں یہ لکھا ہے کہ سورینم کا درد سر اس قدر زیادہ ہو جاتا ہے کہ اس کو کم کرنے کے لئے سورینم سر پر گرم ٹوپی پہنتا ہے. تو یہ سوال میں نے مریضہ سے پوچھا اور اس نے کہا کہ نہیں. میں نہیں پہنتی. اس لئے کہ درد ہمیشہ کانوں کے پیچھے ہوتا ہے. وہ خود ہی ختم ہو جاتا ہے. وہ زیادہ نہیں ہوتا . اس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ علامت آخری علامات سے ہے . یہ مریضہ ابھی زیادہ بیمار نہیں ہوئی .

12-5 بجے تکلیفات کا زیادہ ہونا. خاص کر غم اور زندگی سے بیزاری .

.13 درد سر ہمیشہ کانوں کی بیک سائیڈ پر ہوتا ہے. یہ بلاوجہ یکدم ہی شروع ہو جاتا ہے. خود ہی ختم ہو جاتا ہے. اکثر دن کو ہوتا ہے. جب درد ہوتا ہے تو سر کو بالکل سیدھا اٹھا کر رکھتی ہیں. اگر سر کو دائیں بائیں آگے یا پیچھے کروں تو درد زیادہ ہو جاتا ہے .

.14 کبھی کبھی بیٹھ کر اٹھنے، سو کر اٹھنے اور زیادہ کام کرنے سے چکر بھی آتے ہیں. ان میں دائیں یا بائیں طرف گرنے کا رجحان ہوتا ہے مگر میں ابھی تک صرف ان کی وجہ سے 2 بار گری ہوں .

.15 سانس پھولنا، اور کھانسی. بات کرتے، کام کرتے، چلتے ہوئے سانس پھولتا ہے. جیسے جیسے جسم کمزور ہو رہا ہے ویسے ویسے یہ زیادہ ہوتا جا رہا ہے. کسی بھی تیز خوشبو اور پٹرول کی بو سے، بات کرنے، کوئی زیادہ گرم چیزوں کھانے سے کھانسی لگتی ہے .

کھانسی میں ایسے محسوس ہوتا ہے جیسے حلق کی دائیں طرف بال اٹکا ہوا ہے . شہد اور کھجور سے کھانسی کم ہوتی ہے .

.16 جیسے جیسے جسمانی کمزوری زیادہ ہو رہی ہے ویسے ویسے بھوک اور پیاس کم اور موٹاپا زیادہ ہوتا جا رہا ہے. 93 کلو وزن ہے .

.17 پسند اور ناپسند .

کریلے اور بینگن بہت پسند ہیں. مگر ان کے کھانے سے منہ میں جھاگ دار تھوک بھی بنتی ہے. ہر گرم چیز سے بھی یہ بنتی ہے. آڑو کھانے سے بھی جھاگ دار تھوک بنتی ہے. کچی سبزیاں جیسے گاجر مولی کھیرا وغیرہ کھانے سے پیٹ میں درد ہوتا ہے.

دودھ پینے سے بلغم اور موٹاپہ زیادہ ہوتا ہے. سبز میتھی سے نفرت ہے.

چاول بہت پسند ہے. میٹھے سے اس لئے نفرت ہے کہ ایک لڑکی کو دیکھا جو میٹھے سے نفرت کرتی تھی اس نے میٹھے کے خلاف بہت باتیں کی تو اس دن سے نفرت ہوئی ہے.

.18 حیض دیر سے، کم مقدار میں، کم وقت کے لئے آنا، اور جلد بند ہو جانا، حیض کا رنگ سیاہ، زنانہ کمزوری کے ساتھ انتہائی شدید خواہش جماع، حیض سے دو سال قبل ہی لیکوریا آنا. ہر ماہ حیض لانے کے لئے میووں والی گرم کھیر کھانی پڑتی ہے.

.19 رات کو دیر سے سونا اور دن دیر سے اٹھنا. ڈراونے خواب، مردوں کی طرح سونا، تمام تکلیفات کا سونے اور لیٹنے سے کم ہونا.

اکثر چت اور دونوں بازو دائیں بائیں طرف پھیلا کر اور دونوں ٹانگیں ایک دوسرے سے جدا کر کے اور بہت دفعہ بائیں طرف سوتی ہے. جب طبیعت زیادہ خراب ہو اس وقت چت ہی سوتی ہے. دیکھنے والا کہتا کہ مردوں کی طرح سوئی ہے. اس وقت مجھے اپنی بالکل ہوش نہیں رہتی. دائیں طرف سونا مشکل ہے.

.20 انتہائی کمزور حافظ. اگر آپ نے اس کے ذمہ کوئی کام لگایا تو وہ رات تک بھول جائے گا. بہت دفعہ دواء کھانا بھی بھول جاتا ہے. اس کا علاج آسان نہیں ہوتا.

.21 زیادہ محنت والا کام یا گرمی سے آنکھوں میں خارش ہوتی ہے.

❖ اہم ترین بات :-

پلساٹیلا کی طرح سورینم سے علامات لینا مشکل ہوتا ہے. بہت سے سوالات کے بارے میں سوچنے لگتے ہیں. یہ دونوں درست جواب نہیں دے پاتے. بہت سے سوالات کا یہ جواب بھی دیتے ہیں کہ مجھے پتا نہیں. یا یہ بھی کہتے ہیں کہ نہیں. جب کہ وہ علامت موجود ہوتی ہے. سورینم کو سب سے زیادہ اپنی پسینہ سے آنے والے سڑے گوشت کی بدبو سے ہے. اس کو چھپانے کے لئے وہ اپنی تمام تر طاقت لگائے گی. مگر نکلے سورج کو کون چھپا سکتا ہے.

❖ تنبیہ :-

سلفر، میڈورینم، ٹیوبر، اسٹیلاگو اور انڈیم سوزا کی ادویہ کی طرح سورائینم کا ردعمل مضبوط نہیں ہوتا. اس کا ردعمل کمزور ہوا کرتا ہے. اس لئے سب سے قبل سورینم کو 14 دن 200 پوٹینسی دیں. پھر 1M, 10M اور سی ام دی۔ ہر قسم کی بادی اشیاء، تلی اشیاء، اور چائے بند کر دی ہیں.

اب وہ 40% تک ٹھیک ہو چکی ہے. لیکوریا بند ہو گیا ہے، ہر ماہ بغیر گرم اشیاء کھانے سے حیض آتا ہے۔ سرخ رنگ کا، ایک دن میں اڑھائی روٹیاں، اب اسے گرمی زیادہ لگتی ہے. وہ دھوپ سے نفرت کرتی ہے، پنکھے کی آگے بیٹھتی ہے. خارش بہت حد تک کم ہے، کچی سبزیوں سے پیٹ میں درد نہیں ہوتا، بائیں ٹانگ، اور زیر ناف درد بالکل ختم ہو گیا ہے. کیس مکمل ہو چکا ہے.

19۔ مردانہ کمزوری کا علاج

Sulphur

یہ کیس بہت دلچسپ ہے. آپ کو حیرانی ہوگی کہ کس طرح صرف ایک ہی دواء 40 تکلیفات کو ختم کرتی ہے. یہ ایک سلفر مزاج انسان کا کیس ہے.

سلفر ایک شخصیت اور پرسنیلٹی کا نام ہے. آپ کو جگہ جگہ سلفر مزاج انسان نظر آئیں گے. ایک پروفیشنل ہومیوپیتھک ڈاکٹر پہلی ہی ملاقات میں سلفر مزاج انسان کو جان لیتا ہے. شخصیت اور مزاجوں کی معرفت ماہر مخلص ہومیو ڈاکٹر کے پاس رہنے سے آتی ہے.

ایک بات خوب یاد رکھیں کہ جب کسی بھی مریض کی مزاجی بالمثل دواء مل جائے تو وہ ایک ہی دواء اس مریض کی پرانی سے پرانی اور بڑی سے بڑی ہر قسم کی تکلیف کو ختم کرنے کے لئے کافی ہوا کرتی ہے. ہومیو میں اصل بات مریض کی مزاجی دواء تلاش کرنا ہے.

❖ کیس کی روداد ! انڈیا سے ایک پیشنٹ کا مجھے میسج آیا کہ:-

کتاب کا جب بھی مطالعہ کرتا ہوں تو تھوڑی دیر غور سے مطالعہ کرنے کے بعد نیند آنے لگتی ہے اور جسم میں بہت زیادہ کمزوری کی وجہ سے وظیفہ زوجیت میں خلل آتا ہے، کوئی علاج تجویز فرمائیں؟

میں نے کہا کہ:-جب تک مجھے آپ کی شخصیت اور پرسنیلٹی کے بارے مکمل علم نہیں ہوگا، اس وقت تک میں آپ کے لئے کسی دواء کا انتخاب نہیں کر سکتا، یہ بات بھی یاد رکھنا کہ آپ کی ۱۰ تکلیفات ہوں یا ۱۰۱ تکلیفات ہوں ان کی ہومیوپیتھک میں ایک ہی دواء ہوتی ہے۔ وہ ایک ہی دواء آپ کی تمام تکلیفات کو ختم کر دے گی۔ ان شاء اللہ۔

میں نے ان کو سوال نامہ سینڈ کیا اور انہوں نے یہ جواب نامہ سینڈ کیا۔

❖ جواب نامہ:-

1۔ مطالعہ کے وقت نیند کا غلبہ سب سے اہم پریشانی اندرونی پریشانی وظیفہ زوجیت کامل طور پر ادا نہ ہونا۔ سرعت انزال اور انتشار اور رغبت کی بے حد کمی۔

2۔ شادی کے بعد سے ہی یہ مسئلہ ہے 4 نومبر 2007 کو شادی ہوئی جب سے یہ پریشانی ہے لیکن مطالعہ کے وقت نیند والی پریشانی زمانہ طالب علمی سے لے کر اب تک ہے۔

3۔ نام مخفی رکھا گیا ہے۔

4۔ عمر 35 سال۔

5۔ وزن تقریبا 70-75 کلو۔

6۔ قد درمیانی۔

7۔ ممبئ انڈیا۔

8۔ کام درس وتدریس وامامت کرنا۔

9۔ ویسے تو سر ہمیشہ ہی بھاری رہتا ہے ہلکا درد ہمیشہ بیچ میں رہتا ہے اور پیشانی ہمیشہ تنی ہوئی رہتی ہے ایسا لگتا ہے کہ بہت زیادہ ٹینشن ہے۔ کبھی سر میں درد زیادہ ہوتا ہے تو رائی کے تیل سے سر میں مالش کر لیتے ہیں۔

10۔ اکثر جب بھوک لگی ہوتی ہے تو چکر زیادہ آتے ہیں۔ بھوک برداشت نہیں ہوتی۔ بھوک کی وجہ سے مزاج میں چڑچڑا پن بہت زیادہ ہو جاتا ہے اور بھوک کی وجہ سے چکر کے ساتھ پسینہ اور کپکپی بھی بدن میں رہتی ہے۔

11۔ آنکھ بھاری رہتی ہے خشکی کا احساس بہت زیادہ رہتا ہے۔ آنکھ میں ہمیشہ ایسا لگتا ہے کہ کچھ پڑا ہوا ہے۔ کیچڑ تو اکثر نکلتا رہتا ہے۔ کبھی آنکھ سے پانی بھی گرتا ہے خاص طور پر لیٹتے وقت۔

12۔ ناک اکثر جام ہو جاتی ہے۔ خوشبو اور بدبو کا احساس نہیں ہوتا۔ ناک پر بہت کھجلاہٹ رہتی ہے۔ کوئی تیز خوشبو سونگھنے سے سر میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔

13۔ کان بھاری رہتا ہے۔ ہلکی آواز اب پتا نہیں چل پاتی۔ کان میں کھجلاہٹ بھی بہت رہتی ہے۔

14۔ گلے میں اکثر خراش ہو جاتی ہے۔ اکثر اس میں بال اٹکے ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ چھینک آنے کے بعد گلے میں خارش ہو جاتی ہے اور دو تین مرتبہ چھینک آنے کے بعد گلا جام ہو جاتا ہے اور خارش اتنی ہو جاتی ہے کہ کچھ بولنا یا پڑھنا بڑا مشکل ہو جاتا ہے۔ تقریر کرنے کے دوران بہت جلد گلا بیٹھ جاتا ہے۔ تھوڑا بھی ٹھنڈا موسم ہو جائے تو ناک جام اور گلے میں خراش ہو جاتی ہے اور ناک کے بجائے منہ سے سانس زیادہ لینی پڑتی ہے۔ صبح کے وقت گلے کا ذائقہ عجیب ہوتا ہے بہت جلد بہت سارا لعاب بن جاتا ہے۔

15. ایک ہفتہ پہلے بھوک بہت اچھی لگتی تھی۔ ایک دن میں درمیانی سے ذرا اوپر کی چھ یا سات روٹیاں کھا جاتے ہیں۔ ایک ہفتہ پہلے بھوک تینوں وقت بہت اچھی لگتی تھی لیکن ابھی صبح کے وقت اچھی بھوک لگتی ہے۔ اچھا ناشتہ یعنی پیٹ بھر ناشتہ کرنے کے بعد صبح بھی نیند آنے لگتی ہے۔

16. ہلکا گرم ہلکا میٹھا ہلکا نمکین پسند ہے تیکھا بالکل نہیں کھا پاتے سینے میں جلن ہونے لگتی اور تیکھا برداشت بھی نہیں ہوتا۔ ہاں پھل پسند ہے تربوزہ اور خربوزہ۔

17۔ نہیں۔

18. دودھ جلدی ہضم نہیں ہوتا اور قبض پیدا کرتا ہے یہی حال میٹھے کا بھی ہے مگر زیادہ میٹھا کھانے کی وجہ سے گیس تو بنے گا ہی ساتھ میں ہلکا پیٹ میں درد بھی شروع ہو جاتا ہے۔ اور جلدی ہضم نہیں ہوتا۔

19۔جی پسینہ بہت نکلتا ہے سب سے زیادہ ہاتھ میں کلائی سے اوپر اور کہنیوں سے نیچے اس کے بعد سر میں اور پھر پیٹھ اور پیٹ میں۔

20 ۔جی پسینہ سے کھٹی بدبو آتی ہے۔

21 ۔پیٹ میں قبض، جلن، ہلکادرد، ڈکار، گیس سب کچھ ہی رہتا ہے۔ دونوں سینوں کے درمیان پیٹ کے اور پسلیوں کے نیچے تھوڑا جو گڑھا رہتا ہے اس میں ہمیشہ کچھ پھنسے ہونے کا احساس رہتا ہے۔ سینہ ہمیشہ بھاری سا لگتا ہے تھوڑا چلنے کے بعد سانس پھولنے لگتی ہے۔

22 ۔ قبض رہتی ہے۔ پاخانہ روز ہی ہوتا ہے پاخانہ کرنے کے بعد جلن اکثر رہتی ہے کبھی کبھی درد بھی ہوتا ہے۔ اکثر ٹائٹ ہوتا ہے صاف نہیں رہتا۔ ہوا بہت خارج ہوتی ہے۔

.23 پاخانہ کرنے کے بعد بہتر محسوس ہوتا ہے مگر مذکورہ بالا تکلیفیں رہتی ہیں۔

24 ۔پیشاب صبح کے وقت اور شام کے وقت زیادہ ہوتی ہے۔ دوپہر میں بہت کم۔ایک دن میں تقریباً سات آٹھ مرتبہ پیشاب ہوتا ہے اور اگر رات کو بھی شامل کر لیں تو دس گیارہ مرتبہ۔

25 ۔ہاتھ پائوں میں آپ کے سوال میں ذکر کئے سبھی پرابلم موجود ہیں۔

.26الحمدللہ دل میں کوئی خاص مرض تو نہیں ہے بس کبھی کبھی دھڑکن بہت تیز ہو جاتی ہے اس سے تھوڑا سے ڈر لگنے لگتا ہے۔

.27 تقریباً سات گھنٹہ سوتے ہیں۔ رات میں تقریباً بارہ بجے سوتے ہیں اور صبح چھ -سات بجے کے درمیان اٹھ جاتے ہیں اور وقت فرصت ہے تو ظہر کے بعد آدھا ایک گھنٹہ سو جاتے ہیں۔ سوتے وقت دائیں طرف سو جاتے ہیں لیکن زیادہ تر سوناچت لیٹ کر ہی ہوتا ہے۔ خواب بہت کم آتے ہیں کبھی آتے ہیں تھوڑا ڈرانے والے۔ سو کر اٹھنے کے بعد بھی بدن تھکا تھکا سا لگتا ہے عجیب کیفیت رہتی ہے۔ چھٹیوں کے دنوں میں تو خوب سوتے ہیں۔

.28 تنہائی پسند ہیں

.29زیادہ خاموش رہتے ہیں۔

.30دونوں مزاج جذباتی اور سنجیدہ ہیں۔ جذباتی مزاج غالب ہے۔ غصہ بہت ہے۔ لیکن کنٹرول بھی ہے۔ جتنے جلدی غصہ آتا ہے اتنے ہی چلا بھی جاتا ہے۔

31 ۔زیادہ کام کرنا یا اپنے آپ کو مشغول رکھنا پسند ہے۔

.32 جی خوف کی وجہ سے وسوسے بہت آتے ہیں۔ گھر کی پریشانی سب سے زیادہ اور چونکہ مدرس ہیں اس لئے یہاں بھی پریشانی رہتی ہے۔ سونے کے وقت آئندہ کاموں کا خیال زیادہ رہتا ہے۔ بہت زیادہ عجیب و غریب خیالات آتے ہیں اس کی وجہ سے تو بہت پریشان رہتا ہوں۔ غمگین ہونا میری زندگی کا حصہ ہے لیکن دن کا کون سا حصہ غالب ہے یہ بتا پانا مشکل ہے۔

.33 غروب آفتاب کے بعد زیادہ چست محسوس کرتا ہوں نماز مغرب کی ادائیگی کے بعد۔

.34 سردیوں کا موسم زیادہ پسند ہے۔ گرمی سے کوفت بہت ہوتی ہے، الجھنیں بہت زیادہ رہتی ہیں، سانس پھولنے لگتی ہیں گرمی برداشت نہیں ہوتی۔ دماغ الجھنوں کا شکار رہتا ہے۔ خوشبو سے بڑی کوفت ہوتی ہے سر میں درد اور چکر ہونے لگتا ہے۔ حلق خراب ہونے کی کوئی گنتی نہیں ہے ہاں بخار بہت کم آتا ہے (الحمدللہ)۔

35 ۔ جسم زیادہ گرم محسوس ہوتا ہے۔

.36 جسم کے تمام ہی حصے میں تکلیف ہے۔

.37 موسم گرما میں کھڑکیاں اور دروازے کھول کر بیٹھتے ہیں۔

.38 اعضاء کا درد آرام کرنے سے کم ہوتا ہے۔

.39 دن میں دو تین مرتبہ پان کھانے کی عادت ہے۔ روز نہانے کی عادت ہے۔ کم بولنے کی عادت ہے۔ کچھ نہ کچھ پڑھنے اور لکھنے کی عادت ہے۔

.40 پورے بدن میں کھجلاہٹ ہے۔ گرمی کے موسم کھجلاہٹ بہت بڑھ جاتی ہے۔

.41 تقریباً دو ڈھائی سال پہلے دو تین دن متواتر بخار ہوا تھا۔ ٹائیفائڈ تو شاید کبھی نہیں ہوا۔ دانتوں میں کھجلاہٹ بہت ہے جس کی وجہ سے کئی دانت گھس گئے ہیں اور پیٹھ کے حصے میں درد اکثر رہتا ہے درسگاہ میں پڑھاتے وقت اس پیٹھ کے درد کا احساس زیادہ رہتا ہے یا جب بھی زمین پر بیٹھے ہوں تو تھوڑا بھی جھکنے کی صورت میں درد ہوتا ہے۔ ہاں کرسی وغیرہ پر اتنا احساس نہیں ہوتا۔

حضور ! آپ کے سوالات کے جو بھی جوابات تھے وہ میں نے صحیح طور پر نقل کر دیا ہے مزید کچھ اور معلومات چاہئے تو فرمائیں۔ حضور کرم فرمائیں اور علاج کے لئے نسخہ مرحمت فرمائیں۔

حضور صرف آپ کے لئے دعا ہی کر سکتے ہیں اللہ رب العزت اپنے حبیب صلی اللہ تعالی علیہ وآلہ وسلم کے صدقے میں آپ کو خوب برکتوں اور رحمتوں سے نوازے۔

❖ دواء کا انتخاب کیسے کیا گیا؟ مذکورہ مریض میں چند خصوصیات تھیں۔

.1 زبان پر سفید تہہ کا ہونا .

.2 حلق میں بال اٹکے ہونے کا احساس۔ میں نے بعد میں ان سے اس کے بارے پھر سے پوچھا تھا۔ انہوں نے فرمایا کہ : جی حضور ! اکثر یہ محسوس ہوتا ہے کہ حلق کی بائیں جانب بال اٹکا ہوا ہے۔ میں کھانس کھانس کر باہر نکالنے کی کوشش کرتا ہوں یا پانی پی کر اندر لے جانے کی کوشش کرتا ہوں مگر کچھ بھی نہیں نکلتا۔

.3 جسم کے تمام حصوں میں گرمی، کھجلی اور جلن کا ہونا۔

.4 پسینہ سے کھٹی بدبو کا آنا۔

.5 شدید دائمی قبض کا ہونا۔ میٹھی چیز اور دودھ سے قبض کا زیادہ ہونا۔

.6 غروب آفتاب کے بعد عموماً فریش ہونا۔

.7 موسم سرما سے محبت اور گرما سے نفرت کا ہونا۔

یہ تمام علامات "Sulfhur" کے سواء کسی بھی ہومیوپیتھک دواء میں موجود نہیں۔ میں نے ان کو Sulphur 1M کا ایک قطرہ دیا۔ سات دن بعد پوچھا کہ کیا فائدہ ہوا؟ تو انہوں نے کہا کہ کچھ تکلیفات کم کچھ زیادہ ہوئی ہیں۔ پھر تین خوراکیں اور دیں اور پوچھا تو انہوں نے کہا کہ :-

الحمد للہ اس ایک ماہ دواء کھانے سے میری پیشانی پر 15 سال سے جو بوجھ تھا وہ اب کافی حد تک ٹھیک ہے، اب میں ایک گھنٹہ بھی مسلسل مطالعہ کروں تو بھی کوئی دقت نہیں ہوتی، وظیفہ زوجیت میں ٹائمنگ میں بہتری آئی ہے، پہلے جو چہرے سے محسوس ہوتا تھا کہ جیسے بہت سوچ اور فکر میں ڈوبا ہوا ہے اور ہر کوئی یہ کہتا تھا کہ آپ کیا سوچ رہے ہیں تو وہ متفکرانہ سوچ ختم ہوئی ہے . آپ کا بہت بہت شکریہ۔

اب 1 M کے چار قطرے پورے ہونے کے بعد 10 M کا ایک قطرہ لینا ہے، پھر تین ماہ بعد CM کا ایک قطرہ لینا ہے . بس علاج مکمل اللہ آپ کو خوش رکھے . آمین بجاہ النبی الکریم صلی اللہ علیہ وسلم .

سلفر کی فلاسفی اور اس کے بارے کچھ اہم معلومات !

.1 سلفر مزاج انسان کا حکمت کے اعتبار سے گرم خشک مزاج بنتا ہے . اس کو طب یونانی میں صفراوی مزاج کہا جاتا ہے . اس لئے کہ اس انسان میں صفراء کی کثرت ہے، تری کی انتہائی قلت اور خشکی درمیانہ درجہ کی ہے .

نظریہ المفرد الاعضاء الثلاثہ کے اعتبار سے سلفر انسان کا مزاج غدی عضلاتی ہے . اس لئے کہ اس انسان کے جگر اور غدود میں تحریک، دل اور عضلاتی میں تحلیل، دماغ اور اعصاب میں تسکین ہوتی ہے .

ہومیوپیتھک کے مطابق یہ ایک سوزاکی دواء ہے . اس لئے کہ سورا منفی سوچ کا نام ہے . سلفر مزاج انسانوں میں منفی سوچ بدرجہ اتم موجود ہے . سلفر مزاج انسان ہر بات کا الٹ مطلب مراد لیتا ہے . اگر آپ اس کے لئے کسی خیر کا ارادہ کرکے کوئی کام کر رہے ہیں تو وہ اس میں بھی شر کو دیکھتا ہوگا اور آپ کو خبر تک نہیں ہوگی .

جب وہ کلینک میں آئے گا تو آپ کی ہر بات اور فعل کو نوٹ کرے گا . اس میں منفی پہلوں کی طرف اس کہ توجہ زیادہ جائے گی .

ایک مخلص اور صاف دل والے انسان کا اس کے ساتھ زیادہ دیر تک رہنا مشکل ہوتا ہے .

اگر آپ اس کے سامنے کسی کی تعریف کریں تو وہ اس کے بھی منفی بات آپ کے سامنے بیان کرنا شروع کر دے گا .

میرے رشتہ داروں میں ایک سلفر مزاج عورت ہے . وہ جب بھی کال پر مجھ سے بات کرتی ہے تو وہ کسی نہ کسی کے بارے منفی باتیں ضرور بہ ضرور کرے گی . ایسے لگتا ہے کہ اس کا کھانا لوگوں کے بارے منفی باتیں کئے بغیر ہضم ہی نہیں ہوتا .

میں ایک جملہ سلفر کے بارے بولا کرتا ہوں کہ " آپ ہر بات کا الٹ مطلب کیوں مراد لیتے ہو، میں آپ کے لئے اچھا کام کروں تو بھی اس کا ایک منفی پہلو آپ ذکر کر دیتے ہوں، ایسا منفی پہلو جس کے بارے میرے ذہن میں گمان تک نہیں آیا ہوتا "

اس کی منفی سوچ اس قدر زیادہ ہو جاتی ہے کہ وہ یہ تک کہتا ہے کہ بدقسمتی کے لئے بس میں ہی ملا تھا. معاذاللہ. اس لئے ہماری کتابوں میں سلفر کو لامذہب کہا گیا ہے .

آپ جب سلفر کو دیکھوں گے تو آپ کو ایک فکر میں ڈوبا ہوا چہرہ نظر آئے گا .

ہنمن کے نزدیک سلفر صرف منفی سوچ والا ہوتا ہے. دنیا کا ہر سلفر منفی سوچ کا مالک ہے. یہ ہی ہومیوپیتھک کی فلاسفی ہے. مگر جب ڈاکٹر جارج وتھالکس آیا تو اس نے کہا کہ سلفر دو قسم کے ہوتے ہیں ایک منفی سوچ والا اور ایک مثبت سوچ والا، پھر بے شمار لوگوں نے اس کی بات کو مانا . اس نے ہنمن کی مخالفت کی اور ہومیوفلاسفی کو غلط قرار دیا. جب کہ سلفر کی اپروونگ میں صرف منفی سوچ سامنے آئی تھی تو حقیقت میں مثبت سوچ کیسے آسکتی ہے. اگر سلفر مثبت سوچ کا بھی ہوتا ہے تو جب سلفر دواء کی اپروونگ کی گئی تھی تو اس وقت لوگوں کی دو قسمیں ہونی چاہئے ایک منفی سوچ والے اور دوسرے مثبت سوچ والے. جب کہ اپروونگ میں سب کی سوچ منفی ہوئی تھی. اس لئے ہر سلفر منفی سوچ والا ہوتا ہے. ڈاکٹر جارج وتھالکس کی یہ بات غلط ہے کہ سلفر مثبت سوچ والا بھی ہوتا ہے. دوسری بات یہ ہے کہ ہومیوپیتھک فلاسفی کے مطابق سورا منفی سوچ کا نام ہے. سلفر سورا کی سب سے بڑی دواء ہے. حتی کہ یہ بھی بات مشہور ہے کہ جہاں سورا کی تمام ادویہ فعل ہو جائیں تو سلفر فتح یاب ہوتی ہے. یہ انٹی سورک ادویہ کی شہنشاہ دواء ہے. جب سورا یعنی منفی سوچ کی سب سے بڑی دواء مثبت ہو جائے گی تو سورا کو کون سی دواء ختم کرے گی؟

.2 سلفر اپنے چہرے اور انداز کلام سے ہی پہچانا جاسکتا ہے. جب آپ کم از کم 5 سلفر مزاج لوگوں کا کامیاب علاج کر لیں گے، ان کے مزاج کو سمجھ جائیں گے، ان کا انداز کلام نوٹ کر لیں گے تو آپ سلفر مزاج لوگوں کو پہلی ہی ملاقات سے پہچان لیں گے .

شروع عمر میں سلفر دبلا ہوتا ہے. جیسے جیسے بڑا ہوتا جاتا ہے یا کمزور ہوتا جاتا ہے، ویسے ویسے اس میں موٹاپے کا رجحان آتا جاتا ہے. ہاں اگر وہ کام زیادہ کرے تو دبلا ہی رہتا ہے . اس سے معلوم ہوا کہ دبلا اور موٹا ہونا کوئی اہم علامت نہیں.

کندھوں کا جھکے ہونا ضروری نہیں. بے شمار سلفر کے کندھے سیدھے بھی ہوتے ہیں. بہت سے میڈورینم کے کندھے جھکے بھی دیکھے ہیں. کچھ فاسفورس کے کندھے بھی جھکے دیکھے ہیں .

ہاں سلفر خوبصوت ضرور ہوتا ہے. اس کے نین نقش خوبصورت ہوتے ہیں. رنگ گورا اور کالا دونوں ہوتے ہیں. خوبصورتی کا تعلق نین نقش کے ساتھ ہوتا ہے، نہ کہ رنگت کے ساتھ. کیا سلفر حبشی نسل میں بھی ہوتے ہیں اور مسلی بھی ہوتے ہیں.

آرسینک سٹافی سے زیادہ، سٹافی سلفر سے زیادہ خوبصورت ہوتے ہیں.

.3 سلفر کی زبان پر سفید تہہ ہوتی ہے. سلفر کی طرح جتنے بھی سوزا کی مزاج لوگ ہیں ان کی زبان پر سفید تہہ ہوتی ہے. جیسا کہ میڈورینم، سورینم، ٹیوبر کیولینم، انڈیم، اسٹیلا گومیڈس، اور اشوکا مزاج انسان ہیں.

اس کا مطلب یہ ہے کہ سوزاک یعنی منفی سوچ زبان کو سفید کر دیتی ہے .

.4 طب یونانی میں یہ معقولہ مشہور ہے کہ قبض تمام امراض کی ماں ہے .

ہومیوپیتھک میں مشہور ہے کہ اگر سورا نہ ہوتا تو باقی دو زہروں کا بھی وجود نہ ہوتا. وہ سائیکوسس اور سفلیٹک زہر ہے. مطلب یہ ہے کہ سورا تمام بیماریوں کی اصل ہے . سلفر مزاج لوگ دائمی شدید قبض کا شکار ہوتے ہیں. کبھی کبھی بدپرہیزی سے دست لگنا علیحدہ بات ہے. یہ دنیا کے ہر انسان کو لگتے ہیں . اس سے معلوم ہوا کہ طب یونانی اور ہومیوپیتھک فلاسفی قریب قریب ہے . مگر دونوں میں فرق یہ ہے کہ طب قبض کو امراض کا سبب مانتی ہے. ہومیو منفی سوچ کو امراض کا سبب مانتی ہے. اس ہی منفی سوچ سے قبض ہوتی ہے .

ہاں سلفر آخری عمر میں یا جب اس کی بیماری انتہا تک پہنچتی ہے تو دائمی دستوں کا شکار ہو جاتا ہے. اس وقت سلفر کی یہ حالت ہوتی ہے کہ صبح 5 بجے کے بعد 3.4 بار گرم گرم دست لگتے ہیں اور غروب آفتاب کے بعد موت کا شدید خوف ہوتا ہے. میں نے اس سٹیج پر دو سلفر مزاج لوگوں کو دیکھا ہے. اگر آپ نے اس حلت میں اس کو دواء شروع کی تو دست رک جائیں گے اور جلدی امراض ظاہر ہونا شروع ہو جائیں گی۔ یہ ایک مثبت بات ہے .

اس پورے بیان سے یہ بات معلوم ہوئی کہ سلفر مزاج انسان میں دو میں سے ایک علامت کا ہونا شرط ہے. اگر ان دونوں علاماتوں میں سے کوئی ایک بھی علامت موجود نہ ہو تو وہ انسان سلفر بالکل نہیں ہو سکتا ہے. 1. دائمی شدید قبض. 2. صبح پانچ بجے کے بعد 3.4 بار گرم گرم دست اور غروب آفتاب کے بعد موت کا ڈر .

.5 حلق کی بائیں جانب بال کے اٹکے ہونے کا احساس .

میں نے جتنے بھی سلفر مزاج انسانوں کو سلفر دواء دی ہے ان سب کی عمر 15 سال سے زیادہ تھا. ان سب میں یہ علامت موجود تھی. اس کے ساتھ بہت سے سلفروں میں یہ بھی علامت تھی کہ حلق کی دائیں جانب پھوڑے کا احساس ہونا. اس لئے میں جب بھی کسی کو مزاج سلفر سمجھتا ہوں تو اس سے اس بال والی علامات کی تصدیق ضرور کرتا ہوں .

.6 دن 11 بجے کے بعد بھوک کا زیادہ لگنا اور سینے کا بیٹھنا .

یہ علامت ٹیوبر میں بھی موجود ہے مگر ٹیوبر کو حلق میں بال کا احساس نہیں ہوتا. آپ سلفر سے یہ جملہ ضرور سنیں گے کہ میں 11:30 بجے والے بھوک برداشت نہیں کر سکتا باقی وقت کی بھوک برداشت کر سکتا ہوں. میڈورینم کو 5 بجے کے بعد اور سورینم کو غروب آفتاب کے بعد بھوک زیادہ لگتی ہے .

.7 کم کھانا اور زیادہ پینا . میں نے اپنے پاس آنے والے ہر سلفر مزاج انسان سے یہ سوال کیا کہ کیا آپ کھاتے کم اور پیتے زیادہ ہو تو ان سب نے کہا کہ بالکل ہم کھاتے کم پیتے زیادہ ہیں. اس لئے کہ سینہ میں کھاتے وقت جلن ہونے لگتی ہے .

جب ایک ٹیبل پر تمام سوزاکی مزاج انسان بیٹھے ہو تو ان میں سے ایک ایسا ہو گا کہ جو چیزیں کم کھائے گا اور پانی مشروب وغیرہ زیادہ پئے گا . سلفر کی یہ عادت اس کے خاندان میں مشہور ہو گی .

.8 موسم سرما سے محبت اور گرما سے نفرت . سلفر مزاج انسان سے جب آپ یہ سوال کریں گے کہ آپ سرما پسند کرتے ہیں یا گرما تو وہ فی الفور کہے گا کہ سرما اس لئے کہ مجھے گرما میں گرمی، خارش اور الجن وغیرہ زیادہ ہوتی ہے.

.9 دودھ سے نفرت . آپ اس بات کو ہمیشہ یاد رکھنا کہ جس انسان کی جس چیز کے کھانے یا پینے سے تکلیف زیادہ ہوتی ہیں اس کو ہومیوپیتھک میں نفرت کے باب میں لکھا جاتا ہے. اس لئے کہ اگر کوئی انسان یہ کہتا ہے کہ مجھے دودھ سے نفرت نہیں مگر میں بالکل نہیں پی سکتا، اس لئے کہ اس سے مجھے دمہ، کھانسی، یا قبض زیادہ ہوتی ہے تو اس کو ہم نفرت ہی شمار کریں گے اور نفرت کے باب میں تلاش کریں گے . دودھ سے نفرت کا مطلب یہ ہے کہ دودھ پینے سے ان کی تکلیفات (قبض، دمہ، وغیرہ) زیادہ ہو جاتی ہے. ہاں سلفر عموما یہ نہیں کہتا کہ مجھے دودھ سے نفرت ہے .

سلفر کو چٹپٹی اشیاء زیادہ پسند ہیں، آرسینک کو دودھ زیادہ پسند ہے. سٹافی کو ٹھنڈی سیال اشیاء زیادہ پسند ہیں .

.10 سلفر بائیں جانب کی دواء ہے .

بائیں جانب تکلیفات کے ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ اس کو دائیں جانب تکلیفات بالکل نہیں ہوتی اس کا مطلب یہ ہے کہ سلفر کی زیادہ تر تکلیفات بائیں جانب ہوتی ہیں . جیسے زیادہ درد سر بائیں جانب، گردن کی بائیں جانب درد ہونا، گردن کی بائیں جانب کبھی کبھی درد ہونا، بائیں بازو کا درد، بائیں طرف بواسیری مسے، اگر گردے کا درد ہو تو پہلے بائیں میں پھر دائیں میں، ہرنی کا درد بھی عموما بائیں جانب ہوتا ہے .

دوسری اہم بات یہ ہے کہ بائیں جانب والے درد بنسبت دائیں جانب کے دردوں کے زیادہ شدت کے ساتھ ہوتے ہیں. دائیں جانب کا درد اکثر قابل برداشت ہوتا ہے مگر بائیں جانب کا درد نا قابل برداشت ہوتا ہے .

جب تکلیفات شدت اختیار کر جاتی ہیں تو اس کے لئے بائیں جانب سونا بہت مشکل ہوتا ہے. ہاں سلفر عموما چت سوتا ہے .

.11 پسینہ سے کھٹی بدبو کا آنا . ہر سلفر کو اپنے پسینہ سے بہت زیادہ کھٹی بدبو آتی ہے. اس لئے اکثر سلفر ہر دوسرے دن نہاتے اور کپڑے بدلتے ہیں تاکہ اس گندی بدبو سے بچا جائے مگر اتنا نہانے کے باوجود بھی اس کی یہ بدبو ختم نہیں ہو پاتی .

یہ جو بات مشہور ہے کہ سلفر نہاتا نہیں یہ بات میں نے کسی سلفر میں ابھی تک نہیں دیکھی بلکہ میں نے جتنے بھی سلفر دیکھے ہیں وہ ایک ہفتہ میں کم از کم 2 بار ضرور نہاتے ہیں. کچھ سلفر کو میں نے دیکھا ہے کہ وہ ہر روز بھی نہاتے ہیں. ہاں یہ بات ضرور ہے کہ ان سب کی سوچ منفی ہی تھی .

.12 نیند میں جلد چونکنا، نیند کی کمی، رات کو عموما 12 بجے یا اس کے بعد سونا، عموما چت سونا، اکثر یہ بات بھی سلفر سے سننے کو ملتی ہے کہ میں جب چت سوتا ہوں تو مجھے احتلام ہوتا ہے .

.13 رات پسند ہونا . ہر سلفر رات پسند ہوتا ہے. صبح 11 بجے سے قبل عموما تھکا ہوا ہوتا ہے. صبح اٹھتے وقت بھی تھکا ہوا ہوتا ہے. رات کو خاص کر غروب آفتاب سے 9 بجے تک بہت ایکٹو ہوتا ہے. اس وقت بہت باتیں کرتا ہے. ان دونوں صفات کی وجہ سے یہ معقولہ مشہور ہے کہ رات کو شیخ چلی اور دن کو بھیگی بلی .

ہاں جب وہ دائمی قبض سے آگے دائمی دستوں میں جاتا ہے تو غروب آفتاب کے بعد عموما موت کا خوف رہتا ہے .

سلفر رات پسند ہے. اس لئے سلفر کی تکلیفات جمعہ 12 بجے سے پیروار رات 12 بجے تک شدت اختیار کرتی ہیں. ان دنوں میں دست اور موت کا خوف زیادہ ہوا کرتا ہے. طبیعت میں بھی تھکاوٹ رہتی ہے. ان دنوں میں ہی زیادہ تر بخار اور پیٹ کی خرابی ہوا کرتی ہے. ان دنوں میں ہی زیادہ تر کام خراب ہوا کرتے ہیں. ان دنوں میں رزق کی کمی اور بری خبریں زیادہ آتی ہیں .

.14 سلفر سست نا تجربہ فلسفی ہوتا . بات بات پر دلیل دینا اس کی اہم صفات میں سے ہے. آپ دیکھیں گے کہ وہ ہر صحیح اور غلط بات ہر دلائل پیش کرے گا. اسی وجہ سے ہومیو کتابوں میں اس کو فلسفی لکھا ہوا ہے .

وہ فلسفی تو ہوتا ہے مگر زیادہ کام کرنا پسند نہیں کرتا. اس میں سستی ہوتی ہے. ہمارے محلّہ میں 20 سے زیادہ جنرل سٹور اور دوسری دکانیں ہیں. اکثر دکانیں رات 9.10 بجے تک اوپن ہوتی ہیں. ان میں سے دو دکانین سلفر مزاج کی ہیں وہ دونوں دکانین 7 بجے یا اس سے قبل ہی بند ہو جاتی ہیں .

سلفر فلسفی اور ہر بات پر دلیل دینے والا ہوتا ہے مگر وہ دانشوار نہیں ہوتا. آپ اسے عقلمند نہیں کہہ سکتے. دانشور اور عقلمند آرسینک، سیلیشیا، اور نیٹرم ہوتے ہیں. اگر سلفر اور آرسینک کی لڑائی ہو جائے تو سلفر کی ہار پکی ہے. اگر مشورہ لینا ہے تو مشورہ دینے کی صلاحت آرسینک سیلیشیا اور نیٹرم میں ہیں. سلیقہ سے بات سمجھانا آرسینک، سیلیشیا کو آتا ہے. ہر بات پر دلیل دینے میں جلدی کرنا سلفر کی عادت ہے . سلفر ہر چیز کو اپنی سوچ اور فکر سے ہی سمجھنا چاہتا ہے. وہ بہت کم تجربات اور کام کرتا ہے. آرسینک انتہائی سمجھدار اور محنتی بھی ہوتا ہے. سٹافی بے زبان اور بہت زیادہ تجربات کرنے والا، ہر چیز کو تجربات سے سمجھنے کی کوشش کرتا ہے مگر دانشور نہیں ہوتا. سیلیشیا بہت سنجیدہ اور ہر چیز کو اپنی عمدہ ترین فکر سے سمجھنا چاہتا ہے یہ دانشور بھی ہوتا مگر سٹافی کی طرح بزدل بھی ہوتا ہے .

.15 حد درجہ کا خود غرض، بہت تحفے دینے والا، انا پسند، متکبر، اپنے آپ کو بادشاہ اور باقی ہر ایک کو اپنا خادم بنانے کی خواہش رکھنے والا. مذہبی اور فلسفانہ خیالات کے ہوائی قلعے، ہر ایک پر تنقید کرنا، اور گندے لوگوں کو دیکھ کر الٹی آنے کا رجحان،

.16 جسم کے ہر حصہ میں جلن، گرمی اور خارش کا ہونا. ہاتھ، پاؤں، آنکھیں، کان، چہرہ، شکم، رانوں پر، پیشابی کی نالی، شرم گاہ، جلد، سر، اس کو میٹھی خارش ہوتی ہے. مگر یہ بات یاد رکھنا کہ یہ علامت وقت کے ساتھ پیدا ہوتی اور زیادہ ہوتی رہتی ہے. پہلے گرمی کی کثرت آتی ہے پھر جلن ہونے لگتی ہے پھر جا کر وہ خارش کا مریض بنتا ہے. تمام علامات شروع میں ہی نہیں آجاتی .

.17 چلتے وقت سانس پھولنا اور دمہ کا رجحان، مگر یہ آخر میں آنے والی علامات میں سے ہیں .

.18 کمرہ کی گرم ہوا سے نفرت اور کھڑکیاں دروازے کھول دینا. مگر اس صفت میں آرسینک ایک قدم آگے ہے .

اختتام ! اس مضمون سے صرف سلفر مزاج انسانوں کا تعارف کروانا مقصود تھا. وہ کروادیا ہے. ان شاء اللہ اگر آپ اس مضمون کو یاد کر لیں اور کم از کم 5 سلفر کا علاج کر لیں تو اس کو پہچاننے میں غلطی نہیں کریں گے .

اللہ ہم سب کو دنیا اور آخرت میں اپنے نیک بندوں کے ساتھ رکھے. آمین بجاہ النبی الکریم صلی اللہ علیہ وسلم.

20۔ نا قابل برداشت درد گردہ کا علاج

Selenium

20 نومبر 2017 کو ایک 27 سالہ لڑکے کی کال آئی. اس نے کہا کہ ڈاکٹر صاحب میں جب کوئی کام کرتا ہوں یا پیدل چلتا ہوں تو میری آنکھیں اندر دھنس جاتی ہیں، اور پیٹ میں بھی کھنچاؤ ہوتا ہے، بھول جانے کا بہت مرض ہے، کوئی بھی چیز یاد نہیں کر پاتا ہوں، صبح کے وقت سر کی دونوں جانب اور کبھی کبھی دن 4.5 بجے نا قابل برداشت درد ہوتا ہے، نیز صبح کے وقت دونوں گردوں میں بھی نا قابل برداشت درد اور بوجھ رہتا ہے . جب کہ میری خوراک بھی بہت عمدہ ہے مگر وہ لگتی نہیں ہے. کوئی دواء دیں؟

میں نے کہا کہ مجھے وٹس ایپ پر اپنے چہرے اور زبان کی پکچر سینڈ کرو . میں ایک سوال نامہ سینڈ کرتا ہوں. آپ پہلے اسے توجہ سے پڑھنا، پھر فارغ اور فریش ٹائم میں اس کا مکمل جواب وائس میسج میں مجھے سینڈ کر دینا. میں آپ کے مکمل جوابات سن کر آپ کی پرسنیلٹی کا تعین کر کے صرف ایک ہی ہومیو پیتھک دواء کا انتخاب کروں گا. وہ ایک ہی دواء آپ کی بیان کردہ تمام تکلیفات اور دردوں کو ان شاء اللہ ختم کرے گی .

میں نے جواب نامہ سنا اور اس سے کہا کہ میں آپ کا علاج نہیں کروں گا .

اس نے کہا علاج کیوں نہیں کریں گے؟

میں نے کہا کہ آپ نے 2 سال ایک جانور کے ساتھ بد فعلی کی ہے. جیسا کہ آپ نے خود بیان کیا ہے. آپ کو اس گناہ کی سزا مل رہی ہے. آپ پر بہت بڑے گناہ کا بوجھ ہے .

اس نے کہا کہ اس کا کوئی حل نہیں ہے؟

میں نے کہا کہ حل یہ ہے کہ پہلے تم اللہ کی بارگاہ میں صدقہ دو، پھر 12 نفل پڑھ کر اللہ سے اپنے گناہ کی معافی مانگوں پھر میں آپ کا علاج کروں گا. اللہ مہربان ہے .
اس نے سچے دل سے توبہ کی، صدقہ دیا، اور اللہ سے معافی مانگی، پھر میں نے اس کے کیس کی سٹڈی شروع کی اور علامات کے مطابق ایک دواء تلاش کرنے کا ارادہ کیا .

اس نے یہ سب علامات دی تھی:-

.1 اداس، پریشان، اور گندا چہرہ، دوست اکثر یہ کہتے ہیں کہ آج آپ کا چہرہ گندا ہے .

.2 زبان کی نوک اور کنارے سرخ، زبان پر آگے کناروں کے پاس دانے، زبان جڑ سے ہلکی سی بائیں جانب سے زرد، موسم گرما میں زبان پر دانے بننا، ہر وقت زبان کی جڑ میں سرخ رنگ کے بڑے بڑے دانے رہتے ہیں .

.3 منہ سے انتہائی گندی بدبو. دوست اس سے بہت نفرت کرتے ہیں .

.4 تھوکنے کی بہت زیادہ عادت ہے. گھر والے اس سے تنگ آگئے ہیں. ہاں زیادہ بولنے کی وجہ سے منہ خشک ہوجاتا ہے پھر تھوک آنے لگتی ہے .

.5 صبح کے وقت منہ میں نمکین، گندا اور لیسدار ذائقہ ہونا .

.6 چکر نہیں آتے .

.7 سال میں ایک بار گلا خراب ہوتا ہے. وہ بھی گلے والے زکام کے ساتھ .

.8 کسی قسم کی ٹھنڈی چیز کھا نہیں سکتے اور نہ ہی پی جاتی ہے. اگر پانی، یا دودھ پیتا ہوں تو ایک ایک گھونٹ کرکے بہت وقت کے ساتھ پیتا ہوں .

.9 سر پر اور اس کی دونوں اطراف پر بوجھ رہتا ہے. یہ بوجھ بہت تنگ کرتا ہے. یہ درد اور گردوں کا درد بہت زیادہ تنگ کرتا ہے. ان دونوں کی علیحدہ علیحدہ ایلوپیتھک تین تین ادویہ کھاتا ہوں. یہ دونوں صبح کے وقت عموماً شدت میں ہوتے ہے. درد سر کبھی کبھی دن 4.5 بجے شدید درد سر ہوتا ہے. اس وقت ایلوپیتھک دواء لیتا ہے. صبح کے وقت درد سر بھی ہوتا ہے. کبھی کبھی اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ خالی پیٹ بھی ایلوپیتھک دواء لینی پڑتی ہے .

درد سر عموماً سر کی دونوں طرف میں ہوتا ہے. زیادہ شدت سے صبح کے وقت آنکھ کھلتے ہی ہوتا ہے. کبھی کبھی درد سر کو روکنے کے لئے انجیکشن بھی لگانا پڑتا ہے .

.11 بائیں آنکھیں دائیں آنکھ سے زیادہ دھنسی ہے اور چھوٹی محسوس ہوئی ہے. جب موٹر سائیکل چلاتا ہوں تو دائیں آنکھ سے زیادہ پانی بہتا ہے. ہاں نظر بالکل ٹھیک ہے. کبھی کبھی آنکھوں میں گندا مواد آتا ہے .

.12 سماعت کچھ کمزور ہے. کبھی کبھی کانوں میں تنہائی میں بیٹھے شاں شاں کی آواز آتی ہے .

.13 کبھی کبھی زکام لگتا ہے. وہ پہلے ایک نتھنے سے شروع ہوتا ہے پھر وہ دونوں سے آنے لگتا ہے. زکام میں گندہ مواد آتا رہتا ہے. کبھی کبھی ناک اور کان میں خشکی کی وجہ سے خارش بھی ہوتی ہے. کبھی کبھی آنکھ میں جلن بھی ہوتی ہے .

کبھی کبھی ناک میں انگلی ڈالنے کی عادت ہے. مگر یہ زیادہ نہیں .

.14 آلو سے اور ٹھنڈی اشیاء سے نفرت ہے. باقی سب اشیاء کھا لیتا ہوں. نمکین چیزیں اور چٹپٹی چیزیں پسند ہیں. کھجور اور چھوارے کھانے سے انکھیں زیادہ دھنس جاتی ہیں. بڑا گوشت پسند ہے. مرغی کا گوشت اچھا نہیں لگتا. میٹھا اچھا لگتا ہے. سبز مرچ زیادہ اچھی لگتی ہے .

.15 قبض نہیں، کبھی کبھی صبح کے وقت. دقت سے اور قبض نما پاخانہ آتا ہے. پاخانہ سے مردار کی بدبو یا بہت گندی سی بدبو آتی ہے. اسکا رنگ میلا زرد ہوتا ہے۔ دن میں 5.6 بار پیشاب آتا ہے. رات کو کبھی کبھی ایک بار پیشاب آتا ہے. پانی کم پینے سے زرد ورنہ سفید رنگ کا پیشاب ہوتا ہے.

.16 کبھی کبھی تنہائی میں دل کی دھڑکن سنائی دیتی ہے. جب زکام یا ناک کے نتھنے بند ہوجائیں تو سانس لینے میں دقت ہوتی ہے. جب زکام لگے تب ہی کھانسی لگتی ہے. زکام بہت کم لگتا ہے. سال میں ایک یا دو بار.

.17 موسم سرما میں ہاتھوں کی جلد سوکھی رہتی ہے. کبھی کبھی بائیں ہاتھ کی کلائی میں درد ہوتا ہے. موسم سرما میں پاؤں زیادہ ٹھنڈے ہوتے ہیں. بستر میں 2 گھنٹہ تک پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں. یہ ٹھنڈک بھی تنگ کرتی ہے. صبح کے وقت گردن میں درد ہوتا ہے . ناک بھی ٹھنڈی رہتی ہے. سر اور باقی جسم گرم رہتا ہے. کبھی کبھی بوجھ اٹھانے سے کمر میں درد ہوتا ہے. دائیں آنکھ کی اوپر والی پلک اندر دھنسی محسوس ہوتی ہے . جسم کا نیچے والا حصہ مضبوط اور اوپر والا کمزور محسوس ہوتا ہے .

18. جسم پر سیاہ دانے بنتے ہیں. چہرے پر بھی دانے بنتے ہین. اس سے خون اور گندہ مواد نکلتا ہے. وہ سیاہ نشان چھوڑ جاتے ہیں.

19. رات کو 11.12 بجے سوتا ہوں. صبح آذان فجر کے وقت آنکھ کھل جاتی ہے مگر 8.9 بجے تک سستی کی وجہ سے لیٹا رہتا ہوں. یہ میری بہت بری عادت ہے . زیادہ تر دائیں طرف سوتا ہوں. امتحان دینے کے خواب آنا. اس طرح کہ باقی لڑکے لکھ رہے ہیں مگر میں نہیں لکھ رہا ہوں. کبھی ڈر والے خواب، کبھی جانور کے پیچھا کرنے کے خواب آتے ہیں. جاگنے کے بعد بہتر محسوس کرتا ہوں. اس وقت چہرہ فریش لگتا ہے . دن کے کھانے کے بعد بھی لیٹتا ہوں .

20. پسینہ زیادہ آتا ہے. دن کو پسینہ زیادہ آتا ہے. پسینہ ناک کی نوک ہر ہمیشہ زیادہ آتا ہے. پاؤں پر کم آتا ہے. گرم چیز کھانے کے وقت نوک پر پسینہ زیادہ آتا ہے. کھانا کھاتے وقت ناک میں زکام آتا ہے. یہ بھی بری عادت ہے. گھر والے اس سے نفرت کرتے ہیں. وہ کہتے ہیں کہ کیا تم کھانا کھاتے وقت شوں شوں کرتے رہتے ہو پسینہ سے کڑوی، مردار یا خراب انڈے کی بدبو آتی ہے. مگر مجھ سے فرق نہیں ہو رہا کہ وہ کیسی ہے.

21. موسم گرما زیادہ پسند ہے. سرما میں سردی زیادہ لگتی ہے. خاص کر پاؤں گرم نہیں ہوتے. بستر میں 2 گھنٹے تک پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں. کبھی کبھی سخت دھوپ میں اس لئے بیٹھتا ہوں کہ اگر سخت وقت آیا تو مجھ میں برداشت ہونی چاہیئے.

22. ہر وقت لیٹنے کی اور گھر میں رہنے کی عادت ہے. لیٹنے سے درد کم ہوتے ہیں . سرما میں تکلیفات زیادہ ہوتی ہے. درد سر والی تکلیف موسم سرما میں زیادہ ہوتا ہے. اس لئے یہ پسند نہیں ہے.

23. نبض موٹی، نرم اور باقاعدہ ہے.

24. تنہائی، آرام اور خاموشی پسند ہے. زیادہ سنجیدہ رہتا ہوں. جذباتی صرف گھر میں ہوتا ہے. کسی کے بلانے یا کسی چیز کے پوچھے جانے پر غصہ آتا ہے. دوستوں کے ساتھ مذاق بھی کرتا ہوں. عصر اور شام کے وقت بلاوجہ طبیعت غمگین ہو جاتی ہے. اپنی صحت کی پریشانی اور اپنی محبوبہ ناراض نہ ہو جائے. پرانا اچھا وقت یاد آتا رہتا ہے. دوسروں کے چھوڑ جانے، اپنے بیمار ہونے اور خیالی بیماریوں سے ڈر لگتا ہے. کبھی کبھی ٹھنڈی آہیں بھرتا ہوں.

25. معدہ میں پہلے جلن ہوا کرتی تھی. اب ہر روز خالی پیٹ 4 گلاس پانی پینے کی وجہ سے نہیں ہوتی . دونوں گردوں میں بوجھ، اور درد محسوس ہوتا ہے. جب صبح کے وقت پہلی بار آنکھ کھلتی ہے تو سب سے زیادہ محسوس ہوتا ہے. میں گردوں کے لئے تین ادویہ کھا رہا ہوں. دائیں گردہ کا بوجھ اور درد زیادہ محسوس ہوتا ہے. دونوں گردوں میں ریت ہے. گو بھی، دودھ اور گوشت کھانے سے گردوں کا بوجھ زیادہ ہو جاتا ہے.

اصل مسئلہ بدکاری اور غلبہ شہوت سے پیدا ہوا اور مریض کی بیان کردہ تمام علامات بھی سیلینیم میں تھی اس لئے مجھے سیلینیم دواء یاد آئے. پھر میں نے سیلینیم دواء کا مطالعہ کیا تو اس کے اعتبار سے کچھ علامات کی تصدیق کے لئے سوالات کئے تو ان میں مزید یہ علامات ملیں.

1. حافظہ بہت کمزور ہے. نہاتے وقت حافظہ اور سوچ زیادہ ہوتی ہے. رات کو سوتے وقت حافظہ تیز نہیں ہوتا ہے.

2. خوشبو سے صرف ایک آنکھ میں پانی آتا ہے. اس کے سواء کچھ بھی نہیں ہوتا.

3. 6 ماہ سے صبح کے وقت کنگھی کرنے سے بال گر رہے ہیں. یہ صرف صبح کے وقت ہوتا ہے.

4. جب درد سر زیادہ ہوتا ہے تو سورج کی روشنی اچھی نہیں لگتی. درد سر کے ساتھ موشن نہیں لگتے.

5. نمکین اشیاء سے نفرت نہیں ہے.

6. پاخانہ صرف صبح کے وقت قبض نما آتا ہے ورنہ قبض نہیں ہے.

7. رات کو زیادہ پسینہ نہیں آتا. ہاں جب گرم چیز کھائی ہو تو رات کو پسینہ زیادہ آئے گا ورنہ نہیں.

8. صبح 8. اور 9 بجے کے درمیان اٹھتا ہوں.

9. دھوپ سے نفرت نہیں ہے. روزے کی حالت میں زیادہ دھوپ برداشت نہیں ہوتی.

10. گرم ہوا سے درد سر ہونے کا علم نہیں ہاں سرد ہوا سے درد سر شروع ہو جاتا ہے. یعنی اگر یکدم ٹھنڈی ہوا لگے تو کسی ایک طرف درد سر شروع ہو جاتا ہے. مریض نے سیلینیم کی 4 علامات کا اپنے اندر ہونے کا انکار کر دیا مگر باقی تمام علامات کی تصدیق کر دی. میں نے سوچا کہ مریض کی بیان کردہ علامات سیلینیم میں موجود ہیں. سیلینیم کی تمام علامات موجود نہیں. دواء کی تمام علامات کا مریض میں پایا جانا ضروری ہے. اس لئے یہ ہی دواء دے دی .

سیلینیم کی مکمل تصویر یہ ہے:-

1. غلبہ شہوت کی وجہ سے بدکاری کی طرف مائل ہونا اور حافظہ کا ناقابل برداشت حد تک کمزور ہو جانا.

2. چہرے کا گندا، اور اداس ہونا، منہ، پاخانہ اور پسینہ سے انتہائی ناقابل برداشت بدبو کا آنا.

3. زبان پر دانے بننا، پھر ان دانوں سے سیاہ نشان بننا، زبان کا بائیں طرف سے ہلکا سا زرد ہونا. زبان کی نوک اور کنارے سرخ ہونا.

4. صبح کے وقت آنکھ کھلتے ہی سر کی دونوں طرف اور دونوں گردوں میں ناقابل برداشت درد اور بوجھ ہونا. درد سر کبھی کبھی دن 4.5 بجے بھی ہوتا ہے.

5 . صبح کے وقت کنگھی کرنے سے بہت زیادہ بالوں کا گرنا.

6. ٹھنڈی چیزیں اور سردی سے نفرت.

8. تنہائی اور ہر وقت لیٹنے کی زبردست خواہش کا ہونا.

9. کام کرنے اور چلنے کی وجہ سے آنکھوں کا اندر کی طرف دھنسنا. خاص کر بائیں آنکھ کا.

نوٹ:-آپ بلاوجہ اور دواء کی مکمل تصویر کے بغیر دواء کو ہرگز استعمال نہ کرایں. اکثر لوگ اپنی کم علم اور ہومیو اصول سے جہالت کی وجہ سے بلاوجہ اور سیلینیم کی مکمل تصویر کے بغیر صرف نامردگی کے نام پر استعمال کرتے ہے. ہیں یہ غلط طریقہ کار ہے .اللہ کا نام لے کر میں نے اسے "Selenium1M" کا ایک قطرہ دیا. پھر سات دن بعد اس نے مجھے کال کی اور کہا کہ اب میں 60%تک ٹھیک ہوں. اب گردوں اور کنپٹیوں کا درد بہت کم ہو چکا ہے .اسی طرح مزید تین خوراکیں دینے کے بعد selenuum 10M کی ڈوز دینے کے بعد سیلینیم CM کی ایک خوراک دینے کے بعد کیس کلوز کر دیا. الحمد للہ مریض کی تمام تکلیفات ختم ہو چکی ہیں اور ہر قسم کی ایلوپیتھک دواء بن کر چکا ہے. یہ علاج چاہ ماہ میں مکمل ہوا ہے .مالک کا شکر ہے .

21۔ کمر توڑ بخار کا علاج

Capsicum

ایک مریضہ نے رات کو بادام زیادہ کھائے. صبح تین بجے اسے گرمی زیادہ لگنے لگی. شدید سردی کا موسم تھا. وہ صبح تین بجے اٹھی. گرمی کی شدت کم کرنے کے لئے اس نے نہانے کا ارادہ کیا. پانی بھی ٹھنڈا تھا. اس نے دن نکلنے کا انتظار کیا اور نہ ہی پانی گرم کرنے کی زحمت کی، اور ٹھنڈے پانی کے ساتھ ہی 3 بجے نہا لیا. اس دن ہی سردی لگنی شروع ہو گئی. سردی کے ساتھ کمر درد بھی شروع ہو گیا. تین دنوں میں سردی اور درد کمر نے شدت اختیار کر لی. ہر روز لرزہ غروب آفتاب کے بعد شام کا کھانا کھانے کے بعد شروع ہوتا تھا. وہ تقریبا 7 یا 7:30 بجے کھانا کھاتی تھی. کھانے کے بعد سردی زیادہ ہونا شروع ہوتی تھی. بہت دفعہ کپکپی بھی لگتی تھی. صبح کے وقت جب آنکھ کھلتی تو کمر میں ناقابل برداشت درد ہوتا تھا. اٹھنا مشکل ہوا کرتا تھا. درد کمر معمولی سی حرکت حتی کہ سانس لینے سے بھی زیادہ ہو جاتا تھا .

صبح آدھا یا ایک گھنٹہ تک ساتھ شدید کھانسی اور کچھ گلے کا درد بھی ہوا کرتا تھا. چوتھے دن گھٹنوں کا درد بھی شروع ہو گیا. ہر روز صبح کے وقت منہ کا ذائقہ کڑوا ہوتا تھا. یہ صبح کی تمام تکلیفات کم ہوتی ہوتی دن 2 بجے تک کافی حد تک ختم ہو جاتی تھیں. 2 سے رات 8.7 بجے تک بھوک زیادہ لگتی تھی. صبح جاگنے کے بعد والا آدھا یا پورا گھنٹہ بہت مشکل گزرتا تھا. تمام تکلیفات زیادہ ہوا کرتی تھی. وہ کم ہوتی ہوتی دن 2 بجے تک کافی حد تک ختم ہو جاتی تھی. مطلب یہ ہے کہ تکلیفات کا دورانیہ رات 7 سے دن 2 بجے تک تھا. صبح اٹھنے کے وقت سب سے زیادہ شدت تھی .سب سے زیادہ سردی ان اعضاء پر لگتی تھی جن پر کپڑا نہیں ہوتا تھا. جیسے پاؤں ہاتھ، چہرا، ناک کی نوک وغیرہ. کپڑا اتارنا مشکل تھا. پاؤں اور کمر میں ان سب سے سردی لگتی تھی .

دوسرے دن سے پتلا زکام لگ گیا تھا. یہ ناک کے دائیں نتھنے سے زیادہ بہتا تھا. اس کی وجہ سے مریضہ شوں شوں کرتی رہتی تھی مگر زکام باہر نہیں آتا تھا. 5 دن کے بعد دائیں ہاتھ کا ہلکا ہلکا درد بھی شروع ہو گیا تھا. یہ درد زیادہ نہیں تھا. کام کرنے سے زیادہ ہوتا تھا .زبان کی نوک سرخ ہو گئی تھی. دائیں طرف اور آدھی پیچھے سے مکمل سفید تھی. اور بائیں طرف سے سرخ تھی 2 . سے 8 بجے تک بھوک زیادہ لگتی تھی. تیزابی اشیاء اور گرم اشیاء کھانے کی شدید خواہش تھی جیسے شوارمہ، برگر، بریانی، مونگ پھلی، اور بادام کھانے کو دل کر رہا تھا. یہ خواہش اس بخار کی وجہ سے آئی تھی. بخار سے پہلے نہ تھی .

پیاس بہت لگتی تھی. مگر پانی بہت زیادہ ٹھنڈا لگتا تھا. جب بھی پانی پیتی تھی تو دانتوں کے بائیں اوپر والے تمام جبڑے میں درد شروع ہو جاتا تھا. پانی جسم کے جس جس حصہ میں جاتا تھا اس کا شدید احساس ہوتا تھا. اس سے سردی اور درد کمر زیادہ ہو جاتا تھا. ایک دن میں نصف کلو پانی پی سکتی تھی .تمام تکلیفات سے بڑی تکلیف درد کمر تھی. یہ 7 بجے کھانا کھانے کے بعد شروع ہوتی تھی اور سب سے زیادہ صبح کے وقت ہوا کرتی تھی. ہر قسم کی حرکت حتی کہ سانس لینے سے بھی زیادہ ہوتا تھا.

دواء کا انتخاب کیسے کیا؟

پیاس کا زیادہ لگنا اور پانی پینے سے دردوں اور لرزہ کا زیادہ ہونا اور کپکپی بھی لگنا کی وجہ سے میرا ذھن پہلی مرتبہ علامات نوٹ کرتے وقت کیپسیکم کی طرف گیا. کیپسیکم 200 کا ایک قطرہ دیا. دن 12 بجے قطرہ دیا تھا تو رات 10 بجے تک مریضہ 80% ٹھیک ہو گئی. پھر ایک اور قطرہ دیا تو دوسرے دن تک اللہ نے اسے مکمل شفاء دی. اس طرح 10 دن کا بخار ایک دن میں دو قطروں سے ختم ہوا. مالک کا شکر ہے .

کیپسیکم بخار کی مکمل تصویر !

.1 پانی پینے سے لرزہ اور دردوں کا زیادہ ہونا. اس کا مطلب یہ ہے کہ مریض جب بھی پانی پیتا ہے تو لرزہ اور باقی تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں. اس علامت کو کیپسیکم کی کلیدی علامت قراد دیا گیا ہے.

.2 شدید درد کمر اور اس درد کمر کا صبح کے وقت نا قابل برداشت ہونا. ہر قسم کی حرکت سے زیادہ ہونا حتی کہ سانس لینے سے بھی زیادہ ہوتے ہیں. یہ بات یاد رکھیں کہ کیپسیکم کا سب سے گہرا اثر کمر پر ہوتا ہے.

.3 اکثر تکلیفات کا دائیں طرف ہونا. دائیں بازوں کا درد کرنا، زکام کا دائیں طرف سے زیادہ نکلنا، زبان کا دائیں طرف سے زیادہ سفید ہونا،

.4 شفاء سے مایوسی اور دواء لینے کا دل نہ کرنا.

.5 لرزہ کا دورانیہ رات 7 بجے سے دن 2 بجے تک ہونا. اکثرت تکلیفات کا صبح کے وقت ہونا.

.6 تیزابی اور گرم چیزیں کھانے کو دل کرنا اور 2 سے 7 بجے تک بھوک کا زیادہ لگنا۔

22۔ چہرے پر گرمی اور سرخی کے دوروں کا علاج

Zincum metallicum

ایک 49 سالہ مریض نے مجھے اپنے چہرے، زبان کی پکچر اور سوال نامہ کا جواب لکھ کر سینڈ کیا. اس کے بنیادی 3 مسائل تھے. .

1۔2 سال سے دن کو 10 سے رات 8 بجے تک چہرے پر گرمی اور سرخی کے دورے، اور مچھلی کھانے سے ان دوروں میں کافی حد تک کمی آنا. یہ دورے موسم سرما میں زیادہ اور گرما میں کم ہوتے ہیں. یہ دورے کبھی کبھی رات کو سوتے بھی ہوا کرتے ہیں .

2۔6 ماہ سے گردن کے نیچے موکے بننا. ان موکوں میں بالکل درد نہیں ہوتا اور نہ ہی خون آتا ہے .

.3 کھانا کھاتے وقت گلے کا بند ہونا اور چپک جانا خاص کر میٹھی چیزیں کھانے سے مگر چائے سے نہیں ہوتا. رات کے وقت اکثر گلا چپک جاتا ہے. نیند آنے کے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے. مچھلی کھانے سے اس میں افاقہ ہونا.

اس کیس میں علامات کی کمی کا مچھلی کے ساتھ گہرا اور بنیادی تعلق ہے. مریض کی سب سے بڑی تکلیف چہرے پر گرمی اور سرخی کے دوروں کا گہرا تعلق تھا. میں نے فی الفور ریپرٹری اوپن کی اور خواہش کے باب میں مچھلی کی خواہش کو تلاش کیا تو ان تین ادویہ کے نام سامنے آئے. فاسفورس، نیٹرم فاس اور نیٹرم میور، مگر مریض کی باقی علامات ان ادویہ کے ساتھ نہیں ملتی تھیں. اس لئے تینوں کو چھوڑ دیا . پھر نفرت کے باب میں مچھلی سے نفرت کرنے والے انسانوں کو تلاش کیا تو ان کے نام سامنے آئے. زنکم، سلفر، فاسفورس، کالچیکم، گریفائیٹس، گورائے، نیٹرم میور. نیٹرم میور اس لئے چھوڑ دی کہ یہ ضرورت سے زیادہ نمک کھاتا ہے، گورائے اس لئے ترک کر دی کہ یہ دواء عموماً استعمال نہیں ہوتی اور کیس کو پہلے بڑی ادویہ سے حل کرنا چاہئے. گریفائیٹس اس لئے ترک کی کہ اس کا مریض بے ہدایتہ، بد تمیز اور مذہب سے بیزار ہوتا ہے ہمارا مریض تمیز والا اور مذہب کی طرف رجحان رکھنے والا تھا. کالچیکم کو اس لئے ترک کیا کہ اس کو کھانے کی خوشبو سے ہی متلی ہوتی ہے. سلفر کو اس لئے ترک کیا کہ اس کو حلق میں بال محسوس ہوتا ہے. آخر میں زنکم بچی. زنکم کا مطالعہ کیا تو مریض کی علامات زنکم سے مل رہی تھی. مگر اتنا کافی نہیں تھا. بالکل تصدیق ضروری تھی. میں نے مریض کی علامات کو پڑھا، سمجھا . پھر مریض سے تفصیلی بات کی اور مرض کا سبب پوچھا. جس سے معلوم ہوا کہ یہ واقعی زنکم ہی ہے. نوٹ :-

کسی چیز کے کھانے پینے سے تکلیف کا کم یا زیادہ ہونا خواہش اور نفرت کے باب سے آتا ہے. خواہش اور نفرت ہومیو اصول کے مطابق ایک دوسرے کے قریب قریب آتی ہے. اس لئے دونوں کو ایک دوسرے کے بات میں تلاش کر سکتے ہیں. فون پر تفصیلی بات کرنے اور تحریری علامات سے یہ کچھ ملا تھا :-

2 سال سے مرض میں شدت کی وجہ یہ تھی کہ 2 سال قبل اس کے سالے کی موت ہوئی تھی. اس کی 3 بیٹیاں تھیں. ان کی ذمہ داری اٹھانے والا اور شادی کرنے والا کوئی نہیں تھا. 20 دن تک مسلسل اس بات کی ڈپریشن لی کہ ان کی ذمہ داری کون لے گا. پھر 40 دن کے بعد ایک بیٹی کی اپنے بیٹے سے شادی کر دی اور باقی دونوں کی بھی خود شادی کروائی. ان 20 ڈپریشن کے دنوں میں سب سے زیادہ ڈپریشن اور سوچ دن کو آفس میں ہوا کرتی تھی . اس کے بعد ہی یہ گرمی اور سرخی کے دورے شروع ہوے تھے .

❖ مکمل علامات :-

1. 2 سال سے دن کو 10 سے رات 8 بجے تک چہرے پر گرمی اور سرخی کے دورے، اور مچھلی کھانے سے ان دوروں میں کافی حد تک کمی آنا. یہ دورے موسم سرما میں زیادہ اور گرما میں کم ہوتے ہیں. یہ دورے کبھی کبھی رات کو سوتے بھی ہوا کرتے ہیں.

2. 6 ماہ سے گردن کے نیچے موہکے بنا. ان موہکوں میں بالکل درد نہیں ہوتا اور نہ ہی خون آتا ہے. میں نے بہت سے زنکم مزاج لوگوں میں تھوڑا سے کچھ چھوٹے موٹے دیکھے ہیں. یہ زیادہ تر منہ اور گردن پر ہوتے ہیں.

3. کھانا کھاتے وقت گلے کا بند ہونا اور چپک جانا خاص کر میٹھی چیزیں کھانے سے مگر چائے سے نہیں ہوتا. رات کے وقت اکثر گلا چپک جاتا ہے. نیند آنے کے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے. مچھلی کھانے سے اس میں افاقہ ہونا.

4. زبان کے درمیان انتہائی ڈپریشن کی وجہ سے لائین کا بننا اور زبان پر ڈپریشن کی وجہ سے مکمل سفید تہہ کا ہونا.

5. مچھلی کھانے سے تمام تکلیفات کا کافی حد تک کم ہونا. مچھلی کے سواء کوئی بھی گرم چیز جیسے گوشت ہے، مریض کی تکلیفات کو کم نہیں کرتی.

6. کبھی کبھی رات کے وقت گرمی سرخی کے دوروں کے ساتھ دل میں درد بھی ہوتا ہے. بائیں طرف سونے سے زیادہ ہوتا ہے. اس لئے مریض اکثر دائیں طرف سوتا ہے

7. لڑائی جھگڑے سے نفرت کرتا ہے. کسی سے کبھی بھی لڑائی نہیں کی ہے. اگر لوگ لڑ رہے ہو تو آگے جا کر ان کو صلح بھی نہیں کرواتا. یہ ہی زنکم پر سنیلیٹی کی مین فلاسفی ہے. یہ زنکم کی بڑی کلیدی علامت ہے. وہ بہت بزدل اور ڈرپوک ہوتا ہے. وہ کبھی بھی لڑائی نہیں کرتا بلکہ لڑائی دیکھ کر ہی گھبراہٹ کا شکار ہو جاتا ہے. بعض دفعہ درد سر یا کوئی اور تکلیف بھی ہو جایا کرتی ہے. اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ اعصابی طور پر بہت کمزور ہوتے ہیں. ان کا ردعمل بھی کمزور ہوتا ہے. نیز پیسوں کے معاملہ میں کنجوس بھی ہوا کرتے ہیں.

8. مریض تنہائی پسند، خوش طبع، باخلاق، جذباتی مگر اپنے جذبات کا مکمل اظہار نہ کر سکے، پست ہمت، مذہبی رجحان رکھنے والا، اور اپنے آپ کو گناہگار سمجھنے والا، موت کو پسند کرنے والا ہے.

9. مریض میں اس قدر کمزوری ہے کہ وہ اپنے جذبات کا اظہار بھی نہیں کر پاتا.

10. اکثر تکلیفات کا سرما میں اور دن کو زیادہ ہونا.

سب سے عجیب بات یہ ہے کہ گرمی اور سرخی کے دورے سرما میں زیادہ ہوتے ہیں.

11. ان 2 سالوں میں حافظہ بھی کمزور ہو گیا ہے. اس سے قبل ٹھیک تھا.

12. جب رات کو گرمی اور سرخی کے دورے ہوتے ہیں تو درد سر بھی ہوتا ہے. کبھی کبھی دن کو بھی درد سر ہوتا ہے. درد سر سر کے اوپر عموما ہوا کرتا ہے. کبھی کبھی گدی میں بھی ہوا کرتا ہے.

13. بیٹھ کر اٹھنے سے سر کا بھاری ہونا اور کچھ قدم چلنے سے اس بھاری پن کا ختم

14. دو سالوں سے نظر کا کمزور ہونا.

15. بھوک کا کم ہونا اور پیاس کا زیادہ ہونا. گرما میں 24 گلاس اور سرما میں 15 گلاس ہر روز پانی پینا.

16. دو ہفتوں سے مردانہ قوت کا کم ہونا.

17. چہرے کے ساتھ جسم پر بھی گرمی اور خارش ہوتی ہے. مگر سب سے زیادہ چہرے پر ہے. اس پر پانی کے چھٹے بھی مارتا ہے.

18. رات کو جس حصہ پر سوتا ہوں وہ حصہ ہی سن ہو جاتا ہے.

19. پیشاب کی جب حاجت ہوتی ہے تو وہ برداشت نہیں ہوتا. وہ کبھی کبھی شلوار میں بھی کچھ نکل جاتا ہے. ہاں پیشاب زیادہ نہیں آتا.

علاج :- زنکم میٹ M 1 کا ایک قطرہ دیا. سات دن بعد پوچھا تو مریض نے کہا کہ اب کافی حد تک گرمی سرخی کے دورے کم ہو چکے ہیں. باقی تکلیفات میں بھی افاقہ ہے. مزید تین ڈوز دی. کیس کلوز کر دیا.

23۔ دو دن بعد پاخانہ آنا

Opium

کچھ ماہ قبل ایک مریض آیا. اس نے کہا کہ میرے بائیں آنکھ کے نیچے والے بار بار موٹا سا دانہ بنتا ہے. مجھے اندیشہ ہے کہ اگر یہ دانہ بڑا ہو گیا تو میری آنکھ ضائع ہو جائے گی. آپ اس کی کوئی دواء دیں؟ میں نے پوچھا:- یہ کب سے ہے؟ اس نے کہا کہ 6 ماہ سے ہے. میں نے کہا کہ اس کے سواء کوئی اور مسئلہ ؟ اس نے کہا کہ شدید قبض ہے اور 54 گھنٹوں کے بعد پاخانہ آتا ہے. میں نے پوچھا کہ یہ قبض کتنے سالوں سے ہے؟ اس نے کہا کہ 20 سال سے ہے. میں نے پوچھا کہ 20 سال قبل کیا ہوا تھا جس کی وجہ سے یہ قبض ہوئی تھی؟ اس نے کہا کہ میں کراچی پڑھنے کے لئے گیا تھا تو ہوئی تھی. مجھے اپنے گھر والوں کی یاد بہت آتی تھی. کمزوری بھی محسوس ہونے لگی تھی چکر بھی آتے تھے. ان چکر میں یہ محسوس ہوتا تھا کہ میرا وزن بہت کم اور جسم ہلکا ہے. یہ کمزوری اور چکر صبح 9 سے 12 بجے تک آتے تھے. باقی وقت میں میں ٹھیک رہتا تھا. میں نے کہا کہ یہ آپ کا مرض ہے. اس کے تمام مسائل اس علالت یاد وطن سے شروع ہوئے. اس کی وجہ سے کمزوری اور چکر شروع ہوے. پھر قبض ہوئے پھر تمام تر تکلیفات کا آغاز ہوا تھا. ان 20 سالوں میں یہ حالت ہوئی ہے .

میں نے ان سے کہا کہ آپ کی تکلیفات کی اصل وجہ وہ 20 سالہ پرانی ڈپریشن ہے. ڈپریشن کی دواء ہی دی جائے گی. اس ایک ہی دواء سے آپ کی وہ 20 سالہ پرانی ڈپریشن اور باقی تمام تکلیفات ایک ایک کرکے ختم ہونا شروع ہو جائیں گی۔ جب مجھے مریض کی تمام تکلیفات اور امراض کے سبب کا علم ہو گیا تو پھر میں نے مریض پر 20 سال سے طاری کنڈیشن کو تعین کرنے کے لئے سوال نامہ کے مطابق سوال کرنے شروع کئے تو 36 منٹ میں ان سے یہ سب رہنما کن علامات ملی تھی .

❖ مریض کی باقی علامات !

.1 گرمی میں اور رش میں چلنے سے چکر آتے ہیں. ان چکروں میں مجھے یہ محسوس ہوتا ہے کہ میرا وزن کم ہے اور جسم ہکا سا ہے . یہ چکر 20 سال سے تھے اور اس علالت یاد وطن سے ہی شروع ہوئے تھے. ان چکروں کی موجودگی سے یہ بھی یقین ہو گیا تھا کہ تکلیفات کا سبب 20 سال پرانا ہی ہے.

.2 بائیں آنکھ کے نیچے والے پپوٹے پر دانہ بنتا. اس آنکھ سے گندہ مواد بھی آتا تھا . مریض اس علامت کے علاج کے لئے آیا تھا. مگر ہومیو دواء علامت پر نہیں بلکہ مریض پر دی جاتی ہے. مجھے ایسی دواء تلاش کرنی تھی جو مریض کی تمام تر تکلیفات کو ختم کر دے.

.3 کبھی کبھی دونوں کانوں کا بند ہونا. اسے محسوس ہوتا ہے کہ جیسے کان بھاری ہیں اور آواز آنا بند ہو گئی ہے.

.4 تمام سال زکام بہت لگتا ہے. یہ زکام بائیں نتھنے سے زیادہ نکلتا ہے. کبھی کبھی دوران زکام ناک خشک بھی ہو جاتی ہے. اس زکام نے بہت تنگ کیا ہوا ہے .

.5 حلق میں اوپر سے کیرا بھی گرتا ہے.

.6 رات سوتے وقت منہ میں پھیکی تھوک بھی ہر روز جمع ہو جاتی ہے. اسے بار بار تھوکنا پڑتا ہے. یہ صبح کے وقت بھی ذائقہ پھیکا ہوتا ہے. یہ بھی بہت بے چینی پیدا کرتی ہے.

.8 چٹپٹی اور تیزابی چیزیں کھانے کو دل کرتا ہے. مگر اس لئے نہیں کھاتے اس سے معدہ میں بے چینی ہوتی ہے. صبح اور دوپہر کو بھوک نہیں لگتی. شام کو زیادہ تر بھوک لگتی ہے. پیاس بھی نہیں لگتی مگر زبردستی 6.5 گلاس پانی پیتا ہوں.

.9 بڑا گوشت اور چاول کھانے سے قبض اور زیادہ ہو جاتی ہے. اس لئے ان سے پرہیز کرتا ہوں.

.10 پاخانہ سے گلی سڑی بدبو آتی ہے. پاخانہ 54 گھنٹوں کے بعد آتا ہے. پیشاب بھی کم ہے. اس کا رنگ پیلا ہے. پاخانہ آجانے کے بعد فریش محسوس کرتا ہوں.

.11 ایک سال سے مردانہ قوت بھی بہت کم ہو گئی ہے.

.12 مجھے عموماً درد نہیں ہوتے . جب درد ہوتا ہے تو زیادہ محسوس کرتا ہوں. میں حساس ہوں. کمر کی بائیں جانب گرین اور سخت سے گوشت بنا ہے. اس میں بھی درد ہوتا ہے .

.13 میں نے اس کی زبان چیک کی تو زبان زرد تھی. بائیں جانب زردی زیادہ تھی. میں نے ان سے کہا کہ آپ بائیں جانب والے ہو. آپ کی اکثر تکلیفات بائیں جانب ہی ہیں.

.14 سرما پسند ہے. گرم پسند نہیں اس لئے کہ گرما میں چکر آتے ہیں.

15. وزن دن بدن کم ہوتا جا رہا ہے۔ میں نے کہا کہ جب ڈپریشن شروع ہوئی تھی اس وقت بھی آپ کو اپنا وزن کم محسوس ہوتا تھا۔ اس کے بعد جسم کا وزن حقیقت میں بھی کم ہوتا گیا۔ اب بھی جب چکر آتے ہیں تو آپ کو دوران چکر اپنا وزن کم محسوس ہوتا ہے۔ یہ دوران چکر وزن کا کم محسوس ہونا ایک بہت بڑی اور رہنما کن علامت ہے۔ آپ کی دواء اس علامت سے ملے گی۔ 16۔ ایک یا دو گھنٹہ ہی نیند آتی ہے۔ ان بیس سالوں میں آدھا آدھا گھنٹہ کم ہوتی ہوتی اب صرف اتنی ہی رہ گئی ہے۔ میں نے اس سے کہا کہ آپ کی تکلیفات تدریجی ہیں ۔ یہ سب تکلیفات یکدم پیدا نہیں ہوئی بلکہ آہستہ آہستہ سے 20 سالوں میں زیادہ ہوئی ہیں۔ آپ کی دواء بھی ایسی ہی ہوگی جس میں تدریج پایا جائے گا۔

17. رات کو وسوسے بہت زیادہ آتے ہیں۔ وہ سب بے تکے ہوتے ہیں۔

❖ علاج :-

میں نے جے ٹی کینٹ ریپرٹری اوپن کی اور دماغی علامات میں علالت یا دوطن کے علامت کے نیچے دواء تلاش کرنا شروع کی۔ میں نے تمام ادویہ کو پڑھتے گیا۔ میں نے ان تمام ادویہ کو چھوڑ دیا جو میں پہلے استعمال کر چکا تھا اور میں ان کو اچھی طرح جانتا تھا۔ ان ادویہ کو بھی چھوڑ دیا جو عموما ہومیوپیتھک میں استعمال ہی نہیں ہوتی۔ آخر میں دو دادویہ کے نام نکلے اوپیم اور کیپسیکم۔ اب کیپسیکم کا مطالعہ کرنے سے معلوم ہوا کہ کیپسیکم میں جلن دار درد ہیں۔ یہ بات مریض میں موجود نہیں تھی۔ اس دواء کو نکال دیا۔ آخر میں اوپیم بچی۔ ریپرٹری میں احساسات کے عنوان میں تلاش کرنے سے معلوم ہوا کہ اوپیم میں ہلکا ہونے کا احساس بھی موجود ہے۔ پھر اوپیم بائیں جانب کی دواء بھی ہے۔ نیز اوپیم میں درد کم محسوس ہوتے ہیں۔ اوپیم کی تکلیفات صبح کو بڑھتی ہیں۔ اس لئے اس کو منتخب کیا ۔ میں نے اوپیم 1 M کا ایک قطرہ اسی وقت دیا۔ استعمال کے لئے دواء ساتھ میں دے دی۔ دوسری رات اس مریض کی کال آئے اور اس نے کہا کہ بائیں آنکھ کا دانہ ٹھیک ہو گیا ہے۔ میں جب بھی دواء کھاتا تھا۔ تو بائیں آنکھ میں جلن بھی ہوا کرتی تھی۔ اب پاخانہ بھی 48 گھنٹوں کے بعد آتا ہے۔ مجھے 20% تک آرام ہے۔ مزید تین خوراکیں دینے کے بعد کیس کلوز کر دیا۔

24۔ میٹھا کھانے اور دودھ پینے سے اسہال

Magnesia carbonica

میرے کامل ہومیوپیتھک کلینک پر ایک 14 سال بچی کا کیس آیا۔ اس کی تکلیفات زیادہ تھیں اور مسائل بہت الجھے ہوئے تھی۔ بچی انتہائی کمزور اور دبلی پتی تھی۔ بیماری کی وجہ سے اس کو کبھی کبھی یہ وہم ہوتا تھا کہ اس کے ساتھ کوئی سویا ہوا ہے۔ اس کا اصل مسئلہ یہ تھا کہ زیادہ میٹھا کھانے اور کھانا کھانے کے بعد دودھ پینے سے اسے دست لگ جاتے تھے۔ یہ مسئلہ 11 سال سے تھا۔ 3 سال کی عمر میں سیاہ دست لگے تھے اس کے بعد تمام تکلیفات شروع ہوئی تھیں۔ دوسرا بڑا مسئلہ یہ تھا کہ موسم سرما میں اس کہ انگلیوں میں سوزش ہو جاتی تھی ۔

میں نے سوال نامہ کے مطابق اس کی سر سے پاؤں تک تمام علامات نوٹ کی تو یہ سب اہم علامات ملیں ۔

❖ بچی کی علامات !

1. حیض سے قبل درد سر اور درد کمر ہوتا ہے۔ حیض جلد ہی جاری ہو گیا تھا۔ یہ 7 دن رہتا ہے۔ دوران حیض پیشاب زیادہ آتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ حیض کی کثرت، اور دوران حیض تکلیفات کا زیادہ ہونا۔

2. خارش بھی ہوتی ہے۔

3. کبھی کبھی گہری سوچ میں ڈوب جاتی ہے۔ آواز دینے پر توجہ کرتی ہے۔ جلد غصہ آتا ہے۔ پریشان بھی جلد ہو جاتی ہے۔

4. غصہ کرنے، پریشان ہونے، اور ریاضی کے سوال حل نہ ہونے پر درد سر شروع ہو جاتا ہے۔ آرام کرنے سے ختم ہو جاتا ہے۔ عموما گدی میں، کبھی دائیں طرف اور کبھی بائیں طرف درد سر ہوتا ہے۔

5. درد سر کے ساتھ، بیٹھ کر اٹھنے سے، اور بھوک کے وقت چکر بھی آتے ہیں۔ چکر میں آگے گرنے کا رجحان ہوتا ہے۔

6. موسم سرما میں دھوپ میں بیٹھنے سے آنکھوں کے آگے دھندلا پن آتا ہے، آنکھوں میں خارش، گندہ مواد اور پانی آتا ہے۔

7. زیادہ شور و غل سے شدید نفرت اور بہت غصہ آتا ہے۔ کانوں میں خارش ہوتی ہے۔ کبھی کبھی کان بند ہو جاتے ہیں۔

8. کبھی کبھی ناک سے فرضی کافور کی بدبو بھی آتی ہے. زکام کی حالت میں ناک بائیں طرف سے بند ہوجاتی ہے. کبھی کبھی ناک میں گرم ہواآتی ہوئی محسوس ہوتی ہے. اس سے معلوم ہوا کہ یہ بائیں طرف کی مریضہ ہے.

9. چہرے پر اکثر اداسی محسوس ہوتی ہے. طبیعت بھی اداس اداس ہے.

10. زیادہ میٹھی چیز کھانے سے جلاب لگ جاتے ہیں. کھانے کے بعد دودھ پینے سے درد سر اور جلاب لگ جاتے ہیں. بھوک کم ہے.

11 بجے زیادہ بھوک لگتی ہے. جب کھانے کے وقت کھانا نہ کھائے تو درد سر ہوتا ہے. چٹپٹی اشیاء اور نمک زیادہ پسند ہے. کبھی کبھی بھوک لگنے سے درد شکم بھی شروع ہوجاتا ہے. وہ کھانے سے کم ہوجاتا ہے.

.11 قبض بالکل نہیں. پیلے رنگ کا پاخانہ ہے. زیادہ میٹھے اور کھانے کے بعد دودھ سے جلاب لگتے ہیں.

12. موسم سرما میں پاؤں کی انگلوں میں ہر سال سوجن آجاتی ہے.

13. نیند 7 گھنٹے ہے. اکثر غنودگی رہتی ہے، خاص کر تھکاوٹ کے وقت. عموماً دائیں طرف سوتی ہے.

14. زبان کی دائیں طرف زیادہ دانے بنے ہیں. اس سے معلوم ہوا کہ یہ مریضہ دائیں طرف والی ہے.

15. گرما پسند ہے. سرما سے نفرت ہے. اس لئے کہ اکثر تکلیفات اور درد جسم سرما میں ہوتی ہیں. صبح بہتر محسوس ہوتا ہے. غروب آفتاب کے بعد بلاوجہ پریشانی ہوتی ہے.

16. خاموش طبع اور تنہائی پسند. عموماً سر نیچا کرکے باتیں کرنے کی عادت ہے.

17. میٹھا کھانے سے درد سر ہونا.

❖ علاج:-

پسینہ سے کھٹی بدبو اور دودھ سے اسہال دونوں رہنما کن علامات تھیں. پسینہ سے کھٹی بو اور دودھ سے اسہال والی تمام ادویہ کا مطالعہ کیا تو معلوم ہوا کہ یہ دونوں علامات مگنیشیا کارب اور مگنیشیا میور دونوں میں تھیں. بقیہ علامات بھی موجود تھیں. مگر مگنیشیا میور کا مریض بائیں جانب سوتا ہے. یہ مریضہ عموماً دائیں جانب سوتی ہے. دوسری بات یہ کہ مگنیشیا میور کو میٹھا کھانے سے دست نہیں لگتے. اس لئے اس کو مگنیشیا کارب 200 کی 14 ڈوز دینے سے جو میٹھا کھانے سے سر درد ہوا کرتا تھا وہ اب ختم ہوگیا ہے. پڑھائی کے وقت نیند کا آنا بھی بند ہوگیا، اور موڈ بھی فرش ہوگیا ہے. مگنیشا کارب 1M کے 4 ڈوز دے کر کیس کلوز کر دیا. مالک کا شکر ہے.

25۔ گردوں کے درد اور بوجھ کا علاج

Borax

ایک 47 سالہ مریض نے مجھے کال کرکے کہا کہ ڈاکٹر صاحب مجھے تین ماہ سے دونوں گردوں کے نیچے بہت زیادہ بوجھ محسوس ہو رہا ہے. اس جگہ ہر وقت گیس کے دو گولے رہتے ہیں. پیٹ میں اتنی گیس ہے کہ کوئی چیز تیرتی ہوئی محسوس ہو رہی ہے. یہ گیس صبح کے وقت سب سے زیادہ ہوتی ہے. مجھے تین ماہ سے شوگر بھی ہوگئی ہے. مگر میں ایلوپیتھک دواء بالکل پسند نہیں کرتا اور نہ ہی میں نے ابھی تک شوگر کے لئے کوئی ایلوپیتھک دواء استعمال کی ہے. بلکہ میں چاہتا ہوں کہ اپنا مکمل ہومیوپیتھک علاج کرواؤں. میں فیس بک پر آپ کے کیسز کے بارے پڑھتا رہتا ہوں. آپ سنگل ریمڈی استعمال کرواتے ہیں. میرے لئے بھی صرف ایک ایسی دواء کا انتخاب کر دیں جس سے میرے تمام مسائل کا حل ہوجائیں؟

میں نے اس سے کہا کہ اپنی زبان اور چہرے کی پکچر وٹس ایپ کر دو. میں وٹس ایپ پر سوال نامہ سینڈ کرتا ہوں. آپ اس کا وائس میسج میں مکمل جواب دیں. مزید کچھ پوچھنا ہوا تو پھر فون پر پوچھ لوں گا. اس کے بعد آپ کے لئے سنگل ریمڈی کا انتخاب ہوگا .اس نے سب کچھ اسی طرح کیا. اس سے مجھے اس کی اتنی علامات مل گئی جس سے میرے لئے اس کے مزاج کا تعین کرنا آسان ہوگیا. مریض کی سب سے عجیب وغریب اور پرانی علامت ! بری خبر سننے کے فوراً بعد پاخانہ آجانا اس کی سب سے پرانی اور عجیب علامت تھی .مریض نے کہا کہ جب بھی کوئی بری خبر سنتا ہوں تو مجھے واش روم آجاتا ہے. مثلاً:- کسی نے آکر مجھے خبر دی کہ آپ کے فلاں عزیز کی موت ہوگئی ہے یا ایکسیڈنٹ ہوگیا ہے تو مجھے فوراً پاخانہ آجائے گا اور میں واش روم چلا جاؤں گا. واش روم سے فارغ ہو کر ہی کچھ کر سکوں گا .

میں نے پوچھا کہ یہ علامت کب سے ہے؟ اس نے کہا کہ یہ بچپن سے ہے. اس سے معلوم ہوا کہ یہ مزمن مریض ہے .

مریض کی زبان:- مریض نے اپنی زبان کی پکچر سینڈ کی۔ اس کی زبان بالکل۔برائی اونیا مزاج کے انسان جیسی تھی۔ مگر وہ برائی اونیا ہو نہیں سکتا تھا۔ اس لئے کہ برائی اونیا کے اعصاب اس قدر کمزور نہیں ہوتے کہ بری خبر سن کر پاخانہ آجائے اور نہ ہی اس برائی اونیا مزاج انسانوں کی اس طرح کی تکلیفات ہوتی ہیں ۔اس کی زبان پر سفید تہہ تھی۔ اس سفید تہہ میں چٹے چٹے تھے۔

❖ مریض کی باقی علامات:-

مریض نے کہا کہ: بچپن سے ہی معدہ میں گیس اور اعصابی کمزوری ہے 80 ۔کلو وزن ہے۔ اکثر سرد ہوا لگنے سے درد سر ہو جاتا ہے۔ یہ رسٹاکس سے ختم ہوتا ہے ۔ بائک چلاتے وقت آنکھوں سے پانی نکلتا ہے۔ نزدیک کی نظر کمزور ہے ۔ ناک خشک رہتی ہے۔ صبح کے وقت ناک بھری بھری ہوتی ہے۔ اس کو پانی کے ساتھ صاف کرتا ہوں ۔منہ کا ذائقہ صبح کے وقت کبھی کبھی کڑوا اور کبھی کبھی میٹھا ہوتا ہے ۔ حلق میں کیرا گرتا ہے۔ سال میں ایک دو بار گلا درد بھی کرتا ہے۔ اکثر بائیں جانب سے درد کرتا ہے۔ جب گلا خراب ہوتا ہے تو سیال اشیاء نگلنے میں تکلیف ہوتی ہے ۔ میٹھا کھانے سے پیٹ خراب ہوتا ہے۔ بھوک اور پیاس کم لگتی ہے۔ گو بھی سے گیس زیادہ بننے کی وجہ سے یہ پسند نہیں۔ اس سے گیس اور سینے میں جلن ہوتی ہے۔ اگر کھٹی چیزیں کھا لوں تو وہ تنگ کرتی ہیں ۔ہر روز پاخانہ آتا ہے۔ 15.20 منٹ واش روم میں لگتے ہیں۔ وہ تھوڑا تھوڑا کر کے آتا ہے۔ براؤن رنگ ہے۔ تیزابی بدبو ہوتی ہے۔ پاخانہ کے بعد بہتر محسوس کرتا ہوں ۔

تلی ہوئی اشیاء سے معدہ کے منہ پر گیس اور پاخانہ میں جلن ہوتی ہے۔ پیاز اس لئے نہیں کھا سکتا کہ اس سے سینے میں جلن ہو جاتی ہے۔ خالی پیٹ فریش محسوس کرتا ہوں ۔دن میں 5-6 بار پیشاب آتا ہے۔ رات میں زیادہ نہیں آتا۔ پیشاب کی بدبو گھوڑے کے پیشاب جیسی، کبھی گنے جیسے اور کبھی شکر قندی جیسی ہوتی ہے۔ پیشاب کبھی پیلے رنگ کا اور موسم گرما میں کبھی مالٹے رنگ کا بھی ہوتا ہے ۔ نبض سست چلتی ہے ۔ہاتھ پاؤں میں کھنچاؤ رہتا ہے۔ تمام سال ہاتھ اور پاؤں گرم رہتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں کے سواء باقی جسم ٹھنڈا رہتا ہے۔ درد جگہ بدلتے ہیں۔ اکثر دائیں جانب سے بائیں جانب ہو جاتے ہیں۔ زیادہ تر چت سوتا ہوں ۔

صبح فریش محسوس نہیں کرتا ۔دن 10 سے 12 بجے تک غنودگی اور جمائیوں کی کثرت ہوتی ہے۔ نیز دوپہر کے کھانے کے بعد فوراً نیند آجاتی ہے خاص کر موسم گرما میں۔ نیند بہت رہتی ہے ۔ شام کے وقت ایکٹو محسوس کرتا ہوں۔ لیٹنے سے درد کم ہوتے ہیں۔ موسم گرما میں پسینہ بہت زیادہ آتا ہے۔ رات کو تکیہ بھیگ جاتا ہے۔ کبھی کبھی پسینہ سے میٹھی بدبو بھی آتی ہے ۔ اکثر بخار کی کیفیت محسوس ہوتی ہے مگر بخار نہیں ہوتا۔ بچپن میں ٹائیفائیڈ اور گلا خراب ہوا تھا۔ اس میں ٹانسلز بھی بہت تھے۔ وہ اب بھی ہیں۔ مریض کی یہ بات سن کر لگتا ہے کہ اس کو بچپن میں جو بخار ہوا تھا وہ بخار اس کے جسم میں اب بھی موجود ہے۔ تمام تر تکلیفات کا یہ ہی سبب ہے۔ شادی ہونے کے بعد گلا خراب ہونا بند ہو گیا۔ جب گلا خراب ہو تو شہد لگانے سے گلے کا درد کم ہوتا ہے ۔

کبھی کبھی ناقابل برداشت اور انتہائی تیز بہنے والا زکام لگتا ہے۔ اس کو روکنے کے لئے ایلوپیتھک دواء لینی پڑتی ہے ۔ کمر پر تل نما ابھار ہیں۔ وہ موہکوں کی طرح ہیں ۔درد اکثر دن کو زیادہ محسوس ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی رات کو بھی۔ موسم سرما پسند ہے۔ موسم گرما میں ٹھنڈا پانی پینے سے معدہ خراب ہوتا ہے۔ مگر زیادہ سردی اور گرمی ناقابل برداشت ہے۔ موسم گرما میں اگر اے سی کے سامنے بیٹھوں تو جسم میں درد شروع ہو جاتے ہیں ۔ موسم سرما جب ختم ہو رہا ہوتا ہے یعنی مارچ اپریل تو تمام تر تکلیفات زیادہ ہو جاتی ہیں۔ جیسا کہ جسم کے درد، پیاس، ٹانگوں کا درد اور بے چینی وغیرہ ۔اندھیرے میں سکون ملتا ہے۔ ٹھنڈی آہیں بھرتا ہوں۔ کھلی ہوا بھی پسند کرتا ہوں۔ زیادہ بولنا۔ تحمل مزاج بھی ہوں ۔زیادہ دیر کھڑا نہیں رہ سکتا۔ اس سے کمر اور ٹانگوں پر بوجھ پڑتا ہے ۔اکثر کاروبار اور صحت کی فکر رہتی ہے۔ جلد بازی اور چڑچڑا مزاج بھی ہے۔ کاروبار کے نقصان کا اکثر ڈر رہتا ہے ۔

لوگوں کے بارے منفی سوچ بھی رہتی ہے۔ اکثر میری سوچ منفی ہی ہوتی ہے۔ اس سے میں بہت تنگ ہوں۔ قوت فیصلہ کچھ کمزوری ہے۔ اپنی باتیں کسی کو نہیں بتاتا ۔ جسم میں خشکی بہت زیادہ ہے۔ کولیسٹرول بھی زیادہ رہتا ہے ۔ شدید مذہبی رجحان بھی ہے۔ گناہوں پر اپنے آپ کو سزا بھی دیتا ہوں۔ اپنے منہ پر تنہائی میں تھپڑ بھی مارتا ہوں ۔ کمر کی بیک پر مسلسل 3 سالوں سے درد ہے۔ جب جھکتا ہوں تو زیادہ ہوتا ہے۔ مجھے کبھی کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اوپر والا حصہ علیحدہ اور نیچے والا حصہ علیحدہ ہے۔ یہ انتہائی عجیب احساس ہے۔ گردوں کا درد اور ان کی دونوں جانب پتھری بنی تھی۔ وہ اب نکل گئی ہے 3 ۔ماہ سے شوگر ہو گئی ہے۔ مگر میں ایلوپیتھک کی ادویہ نہیں کھاتا۔ بلکہ ہومیو دواء سے ہی اپنی شوگر کا علاج کرنا چاہتا ہوں ۔بی پی عموماً نارمل یا لو ہوتا ہے۔ ہائی نہیں ہوتا ۔سب سے اہم اور پریشان کن یہ بات ہے کہ:- صبح کے وقت سب سے زیادہ پیٹ میں گیس کا اجتماع ہوتا ہے۔ پیٹ گیس سے بھرا ہوتا ہے۔ میری تمام زندگی گزر گئی مگر میں صبح کے وقت کبھی بھی فریش نہیں اٹھا۔ پاخانہ کرنے میں دقت اور اس کا تھوڑا تھوڑا کر کے ٹوٹ ٹوٹ کر آنا بھی بہت مصیبت میں ڈالتا ہے۔ کاش کہ ایسا ہو جائے کہ میں صبح کے وقت فریش اٹھوں اور پاخانہ بھی ٹھیک کر سکوں !

میں نے اس سے کہا کہ ان شاء اللہ کچھ دنوں تک ہی آپ صبح کے وقت فریش اٹھا کریں گے۔ اس لئے کہ ہومیوپیتھک میں مریض کا مکمل علاج کیا جاتا ہے۔

❖ دواء کی تلاش:-

اب دیکھنا یہ تھا کہ اس مریض کا ہومیوپیتھک ادویہ میں سے کس دواء کے ساتھ مزاج ملتا ہے .اس نے کہا تھا کہ اس کے پیشاب سے گھوڑے کے پیشاب کی بدبو آتی ہے. ریپرٹری سے پیشاب کے باب سے بو کا بیان نکالا تو اس جگہ ان ادویہ کے نام لکھے تھے:-لینتھنا، بنزوک ایسڈ، فاسفورک ایسڈ، فاسورس، نائیٹرک ایسڈ، نیٹرم کارب .

میں نے ایک ایک کرکے تمام ادویہ کا مطالعہ کیا تو کسی بھی دواء سے مریض کی بقیہ علامات نہیں ملتی تھیں. اس لئے کہ ان میں سے کسی کو بھی بری خبر سن کر پاخانہ نہیں آتا. اس لئے ان میں سے کوئی بھی دواء نہیں ہو سکتی . مجھے اچانک سے یاد آیا کہ بوریکس کو بری خبر سن کر پاخانہ آتا ہے. میں نے بوریکس کا مطالعہ کیا تو معلوم ہوا کہ بوریکس کو اونچائی سے بہت ڈر لگتا ہے . میں نے مریض سے یہ سوال پوچھا کہ کیا آپ کو اونچی جگہ سے نیچے آتے وقت عام لوگوں سے زیادہ ڈر لگتا ہے؟ اس نے کہا ہاں جی، جب میرے دوست کسی اونچی جگہ سے نیچے آتے ہیں تو وہ سب جلدی سے نیچے آجاتے ہیں. مگر میں دیر سے اور ڈر ڈر کر آتا ہوں. مریض کا یہ جواب سب کر مجھے یقین ہو گیا کہ یہ "" بوریکس مزاج پر سنیلیٹی "" ہے . دوسری بات یہ کہ دوران مطالعہ معلوم ہوا کہ بوریکس کو بھی پیشاب سے گھوڑے کے پیشاب کی بو آتی ہے .

علاج:-بوریکس 200 کی 14 ڈوز دینے کے بعد، آج میں نے مریض سے یہ سوال کیا کہ "" آپ دماغی اور جسمانی طور پر اپنے آپ کو بہتر اور چست محسوس کر رہے ہیں یا ویسے کے ویسے ہی ہیں اور صبح کے وقت فریش اٹھتے ہیں؟

مریض نے کہا کہ الحمدللہ اب میں اپنے آپ کو بہت بہتر محسوس کرتا ہوں. اس دواء کے بعد اب صبح کے وقت فریش اٹھتا ہوں. میں نے کبھی یہ سوچا بھی نہیں تھا کہ میں اپنی زندگی میں صبح کے وقت اس قدر فریش ہو سکتا ہوں. نیز پہلے میں صبح واک نہیں کر سکتا تھا. اب میں نے صبح 3 گھنٹہ واک کرنا شروع کیا ہوا ہے. دونوں گردوں کا درد کافی حد تک کم ہے. دونوں گردوں کے نیچے اور چوتنٹوں کے اوپر جو ہوا کے گولے تھے وہ چھوٹے ہو گئے ہیں اور نیچے کی طرف جا رہے ہیں. کمر کا درد بھی بہت کم ہے . بوریکس 1M کی چار ڈوز دے کر کیس کلوز کر دیا

26-پاگل کتے جیسی شہوت کا علاج

Hydrophobinum

ایک 40 سالہ مریض نے کال پر رابطہ کیا. اس نے کہا کہ ہر وقت ذھن میں جنسی خیالات رہتے ہیں. یہ کم نہیں ہوتے. ہر وقت بیوی کے پاس رہنے اور اسے پیار کرنے کو دل کرتا ہے. 40 سال عمر ہو گئی ہے. میری دو بیویاں ہیں. دونوں کے پاس جاتا ہوں. کوئی دن بھی ایسا نہیں گزرتا کہ میں اس کے پاس نہ جاؤں. اگر وہ میکے چلی جائیں تو بھی اس کا خیال رہتا ہے. میں بالکل برداشت نہیں کر پاتا. اب جسم کمزور بھی بہت زیادہ ہو چکا ہے. 10 منٹ سے زیادہ کھڑا بھی نہیں ہو سکتا مگر پھر بھی بیوی کے بغیر نہیں رہ سکتا. مجھے دونوں مسئلوں کا حل چاہئے. شہوت کم ہو اور جسم کی طاقت بحال ہو. کوئی ہومیوپیتھک دواء تجویز کریں؟ میں نے سوال نامہ بھیجا. اس نے وٹس ایپ پروائس میسج میں جواب بھیجا .

اس کے جوابات سے یہ سب علامات ملیں تھیں:-

1. وزن 110 کلو ہے.

2. جب زکام ہونے کے بعد زکام گاڑھا ہو جاتا ہے تو درد سر ہوتا ہے. جب زکام گاڑھا ہو کر ناک میں اٹک جاتا ہے تو کنپٹیوں میں درد ہوتا ہے. مگر یہ زکام اور درد سر شاذ و ناظر ہی ہوتا ہے. سال میں ایک بار. عموما درد سر اور زکام نہیں ہوتا.

3. چکر بیٹھ کر اٹھنے پر کبھی کبھی چکر آتے ہیں. یہ ان تین سالوں سے شروع ہیں. یہ نارمل ہی ہیں.

4. رات کو آنکھیں روشنی برداشت نہیں کر سکتیں. دن میں روشنی کا زیادہ مسئلہ نہیں بنتا. میں اندھیرا پسند کرتا ہوں. دن میں روشنی کا زیادہ مسئلہ نہیں بنتا. بچپن میں ٹی وی قریب سے دیکھنے کی وجہ سے نظر کمزور ہو گئی ہے. دائیں ایک نمبر اور بائیں ڈھیڑ نمبر ہے. 1994 میں ہر روز مشت زنی کرنے کی وجہ سے نظر اور حافظ کمزور ہے. ایک دن بھی خالی نہیں گزرتا تھا. پھر 1996 میں لڑکیوں کے ساتھ رہنے کی وجہ سے بھی بہت بدکاریاں ہوئی ہیں. ان دنوں پڑھنے کو بالکل دل نہیں کرتا تھا. جب سے مشت زنی ہی ہے اس دن سے آج تک مطالعہ سے نفرت ہو گئی ہے . اس سے معلوم ہوا کہ حافظہ کی کمزوری اور پڑھائی سے دوری کا سب سے بڑا سبب بے حیائی اور مشت زنی ہے.

5. قوت سماعت کمزور ہے. ہمارا ایک پاور روم ہے. اس میں مشینوں کا بہت زیادہ شور ہے. اس میں کام کرنے سے قوت سماعت کمزور ہوئی ہے. یہ پاور روم اب ٹھیکے پر دیا ہے .

مریض کے بیان سے معلوم ہوا کہ قوت سماع کا کمزور ہونا مصنوعی ہے۔اس کا بیماری کے ساتھ تعلق نہیں ہے۔

6. قوت شامہ زیادہ ہے۔ہر خوشبو اور بدبو زیادہ آتی ہے۔زکام بالکل نہیں لگتا۔اس لئے کہ مجھے سردی نہیں لگتی۔میں سردی انجوائے کرتا ہوں۔34 سال تک میں سخت سردی میں بھی شرٹ اور بنیان پہن کر موسم سرما میں گھوما کرتا تھا۔الحمدللہ۔لوگ کہتے تھے کہ آپ کو سردی نہیں لگتی؟ میں کہتا کہ یہ سردی کیا ہے۔سردی انجوائے کرنی چاہیئے۔مجھے گرمی پسند نہیں ہے۔گرمی زیادہ لگتی ہے۔موسم گرما اور سرما میں گھر کی لسی بہت پیتا ہوں۔ہاں اب کبھی زکام لگ جائے تو زکام بائیں نتھنے سے پانی کی طرح بہتا ہے۔

مریض کے اس بیان سے دو نمایاں علامات ملی ہیں۔سونگھنے کی طاقت کا زیادہ ہونا۔جسمانی طاقت کا زیادہ ہونا جس کی وجہ سے مریض کو بخار اور زکام بہت کم ہوتا ہے۔

7. آواز میں توتلہ پن ہے۔الفاظ صحیح اداء نہیں کر سکتا ہوں۔بچپن میں خالہ نے زبان پر گرم چمٹہ لگایا تھا۔اس سے یہ توتلہ پن آیا ہے۔مجھے لڑکیوں میں بیٹھنے کا بہت شوق تھا۔میری خواہش یہ ہوا کرتی تھی کہ مجلس میں لڑکیاں صرف میری ہی بات سنیں۔

اس سے معلوم ہوا کہ مریض سٹافی کی طرح شرمیلا بالکل نہیں۔ضرور اس نے کوئی شرارت کی ہوگی جس وجہ سے خالہ نے اسے سزا دی۔ نیز توتلہ پن اضافی علامت ہے۔اس کا تشخیص دواء میں کوئی حصہ نہیں۔

8. چہرے پر بڑھاپا، چھائیاں اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑے ہوئے ہیں۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں سے معلوم ہوتا ہے کہ اس کی آنتوں میں فاسد صفراء کی موجودگی کی وجہ سے گرمی زیادہ ہو گئی ہے۔جب اپنی رطوبات زندگی کو پانی کی طرح بہادیا جائے تو 40 سال میں بڑھاپا آہی جاتا ہے۔بلکہ 40 سال سے قبل بھی اگر رطوبات زندگی کو ختم کر دیا جائے تو انسان بوڑھا ہو جاتا ہے۔مگر یہ 43 سال سے قبل بڑھاپا مصنوعی اور قبل از وقت ہے۔اس بڑھاپے کو جوانی میں بدل جا سکتا ہے۔مگر محنت اور ہمت بہت لگتی ہے۔

9. زبان کی جڑ پر زرد رنگ ہے۔اکثر وقت صبح منہ میں بہت زیادہ اور گندہ پانی آتا ہے۔جب بھی رات کو جاگ آئے تو منہ میں بہت سا پانی ہوتا ہے۔اسے تھوکنا پڑتا ہے۔تکیہ بھی بہت دفعہ تھوک سے تر ہو جاتا ہے۔مگر دن کو تھوکنے کی عادت نہیں ہے۔میں اپنی چارپائی کے پاس ہی تھوک دیتا ہوں۔

مریض کے اس بیان میں خاص بات یہ ہے کہ اسے رات اور صبح کے وقت تھوک زیادہ آتی ہے۔دن کو منہ زیادہ تر خشک رہتا ہے۔سٹافی کی طرح دن رات تھوک زیادہ نہیں آتی۔نیز اوپر بیان ہوا کہ روشنی سے حساسیت بھی رات کو زیادہ ہوتی ہے۔

10. کبھی کبھی خشک کھانسی ہوتی ہے۔گلا خراب کم ہی ہوتا ہے۔جب گلا درد کرے تو کوئی بھی چیز نگل نہیں سکتا۔مگر عموماً میرا گلا خراب نہیں ہوتا۔

11. بھوک ناقابل برداشت ہے۔جب بھوک لگتی ہے تو جسم کانپنے لگتا ہے۔ایک دن میں کم از کم 8 روٹیاں کھاتا ہوں۔اگر کھانا اچھا بنا ہے تو ایک وقت میں 3،4 روٹیاں کھاتا ہے۔ہر چار گھنٹے کے بعد بھوک لگ جاتی ہے۔سب سے زیادہ 11،10 بجے بھوک لگتی ہے۔اگر میں نے 10 بجے کھانا کھایا ہے تو 2 بجے پھر ناقابل برداشت بھوک لگ جاتی ہے۔ موسم گرما میں 20،15 گلاس اور سرما میں 5،4 گلاس پانی پیتا ہوں۔گھر کی لسی جتنی بھی مل جائے میں پی جاتا ہے۔موسم گرما میں لسی کے ہر روز 4 گلاس پکے ہیں۔ بھوک پیاس میں نمایاں علامت موجود ہے۔

یہ بھوک پیاس گریفائیٹس، آئیوڈیم، سٹافی اور کلکیریا کارب سے بھی زیادہ ہے۔میں تو اسے پاگل کتے جیسی بھوک کہوں گا۔اسی وجہ سے 40 سال کی عمر میں بھی دونوں بیویوں کو تنگ کر رکھا ہے۔

12. میں گوبھی اور بھنڈی کم ہی کھاتا ہوں۔یہ مجھے پسند نہیں ہے۔ مجھے چاول بہت ہی زیادہ پسند ہیں۔ان کی وجہ سے ایک بار سات سال قبل بائیں گردے میں پتھری بن گئی تھی۔چاول کھانے سے بائیں گردے میں درد ہوتا تھا۔ٹسٹ سے معلوم ہوا کہ بائیں گردے میں پتھری ہے۔کوئی علاج نہیں کیا تھا۔ایک دوست نے کہا تھا کہ پانی زیادہ پیا کریں اور اپنی عضو کو باندھ دیں تاکہ پیشاب باہر نہ نکلے۔میں نے ایسا ہی کیا۔جب پیشاب ناقابل برداشت ہو گیا تو میں نے اسے کھول دیا تو پیشاب کے ساتھ پتھری نکل گئی۔اس کے بعد پتھری نہیں بنی۔ ایک دفع میں آدھا کلو مٹھائی بھی کھا جاتا ہوں۔ نمک زیادہ پسند نہیں۔ ہر روز 3،2 انڈے کھاتا ہوں۔

کھانے کے بعد بہتر محسوس کرتا ہوں۔ پاخانہ کرنے کے بعد بہتر محسوس کرتا ہوں۔

مریض کے بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ گوبھی اور بھنڈی کے سواء کسی کو بھی نہیں چھوڑتا اور میٹھے کا شیدائی ہے۔

13. پیٹ میں کوئی بھی مرض نہیں۔صرف پیٹ پھولا ہوا ہے۔میرا نیچے والا حصہ اوپر والے سے زیادہ موٹا اور کمزور ہے۔میں اس سے بہت ہی تنگ ہوں۔میرا کل وزن 110 کلو ہے۔

20.14 سال کی عمر سے قبض ہے۔قبض ایسی ہے کہ پاخانہ تھوڑا تھوڑا کرکے مشکل سے آتا ہے۔اس وقت بھی جسم کی گرمی سے ایسا ہی ہے۔پیشاب میں ایسی بدبو ہے جیسی کیکے کے پانی سے آتا ہے۔یہ بہت گندی ہے۔پیشاب اور پاخانہ کا رنگ نارمل ہے۔

قبض اور موٹاپے سے معلوم ہوا کہ مریض کا مزاج غدی عضلاتی ہے. مریض کی باتوں اور انداز کلام سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں بچپنا پن موجود ہے. یہ بات یاد رکھنا کہ مریض کی قبض کلکیریا کارب، گریفائیٹس اور سلفر کی طرح حقیقی ہے. اس لئے یہ قبض کسی سبب سے پیدا نہیں ہوئی بلکہ فطرتی اور مزاجی ہے. اوپیم، اور ہیلیبورس کی طرح کسی سبب سے قبض نہیں ہوئی. ان دونوں کی قبض حقیقی نہیں ہوتی بلکہ ان کی قبض کو حادثاتی قبض کہنا چاہئے. جس کو میں نے صورت قبض کا نام دیا ہے.

15. دل اور نبض کا کوئی مسئلہ نہیں.

16. بہت کم ہی کھانسی ہوتی ہے. جب ہوتی ہے تو خشک کھانسی ہوتی ہے.

17. دائیں ہتھیلی پر عموماً خارش ہوتی ہے. دوست کہتے ہیں کہ تمہیں پیسے ملنے ہیں مگر کچھ بھی نہیں ملتا. کبھی کبھی بائیں ہتھیلی میں بھی خارش ہوتی ہے. بائیں کندھے میں اب درد ہوتا ہے. بائیں گردے میں 7 سال قبل درد ہوتا تھا. اکثر ہاتھ و پاؤں سن ہو جاتے ہیں. یہ زیادہ تر رات کو سن ہوتے ہیں. اس کے سواء کوئی مسئلہ نہیں .

مریض کی علامات سے معلوم ہوتا ہے کہ مریض بائیں جانب والا ہے. اس کی اکثر اور شدید تکلیفات بائیں جانب ہیں. جیسا کہ بائیں نتھنے سے پانی کی طرح زکام لگنا، بائیں بازوں کا درد، بائیں آنکھ کا زیادہ کمزور ہونا، بائیں گردے میں درد اور پتھری کا ہونا

18. نیند نا قابل برداشت ہے. مجھے 10،9 بجے شدید نیند آجاتی ہے. صبح فجر کے وقت اٹھتا ہوں. نماز اور درود شریف پڑھتا ہوں. اگر رات کو کسی محفل پر چلا جاؤں تو وہاں اونگ آنے لگتی ہے. موسم سرما میں رات لمبی ہوتی ہے اس لئے صرف رات کو سوتا ہوں. موسم گرما میں دن 1، 12 بجے بھی سوتا ہوں.

19. پسینہ بغلوں میں بہت ہی زیادہ آتا ہے. پسینہ سے انتہائی گندی بدبو آتی ہے. یہ بدبو ایسی ہوتی ہے جیسا کہ جرابیں اتارنے کے بعد انتہائی گندی بدبو ہوتی ہے. وہ بدبو دماغ کو چڑھتی ہے. باقی لوگوں کو بھی اس بدبو سے بہت نفرت ہے. یہ ایسی بدبو ہے جس کو کہا جاتا ہے بے ہوش کرنے والی بدبو. ھاھاھاھاھا.

20. بخار کبھی نہیں ہوتا. ہاں 2004 میں پیلا یرقان ہو گیا تھا. وہ کارڈوس اور چیلیڈونیم سے ٹھیک ہو گیا تھا. اس کے بعد بخار نہیں ہوا. جماع کے بعد جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے ورنہ جسم گرم ہی رہتا ہے.

21. صرف ناف اور اس کے بالکل پیچھے کمر پر کبھی کبھی دانے بنتے رہتے ہیں. یہ تنگ کرتے ہیں. باقی کوئی جلدی مرض نہیں ہے.

22. صبح کے وقت زیادہ فریش محسوس کرتا ہوں. زیادہ تر رات کو درد اور تکلیفات ہوتی ہیں. بازوں کا دو سال قبل درد رہا تھا. یہ رات کو زیادہ ہوتا تھا. وہ خود ہی ٹھیک ہو گیا تھا. موسم سرما پسند ہے . گرما پسند نہیں ہے. گرمی بالکل برداشت نہیں ہوتی.

اس سے معلوم ہوا کہ مریض دن پسند اور سرما پسند ہے.

23. رات کو اور اندھیرے کو پسند کرتا ہوں. جب کوئی مجھے اچھا نہ سمجھے تو میں اس کے پاس بھی نہیں بیٹھتا. یہ بہت خاص علامت ہے. پانی سے ڈر لگتا ہے. جب میں پانی کے پاس جاتا ہوں تو مجھے یہ ڈر رہتا ہے کہ میں پانی میں ڈوب جاؤں گا یا کوئی چیز اندر سے نکل کر مجھے کھا جائے گی . مریض کی اس بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ بالکل کتے کی طرح پانی سے ڈرتا ہے. یہ علامت بھی بہت اہم ہے. تمام کاموں سے لاپرواہی ہے. کاموں کو ٹال مٹول کرتا رہتا ہوں. گھر سے بھاگنے کو دل نہیں کرتا مگر اللہ کی راہ میں نکلنے اور شہید ہونے کو دل کرتا ہے۔ زیادہ تر گھر میں رہتا ہوں. میں پریشانی بالکل نہیں لیتا. سب کچھ اللہ پر ڈالا ہے. میں نے دو شادیاں کی ہیں. پہلی سے زیادہ محبت نہیں ہے. اس کی وجہ اس کے بھائی ہیں. وہ اپنے بھائیوں کو زیادہ ترجیح دیتی ہے. وہ مجھے نظر انداز کرتی ہے. اس لئے وہ مجھے زیادہ پسند نہیں ہے. دوسری بیوی سے بہت ہی زیادہ پیار ہے. ہر روز اس کے پاس جاتا ہوں. لوگوں کے دھوکے یاد آتے ہیں مگر میں ٹینشن نہیں لیتا.

سب کچھ اللہ کے سپرد ہے. ہاں جب ہمارے پاس ایمان کی دولت ہے تو ہمیں اور کیا چاہئے. میں جلد باز ہوں مگر چڑچڑا نہیں ہوں. جب بچپن میں مشت زنی شروع کی تھی تو حافظ کمزور ہو گیا تھا. ان دنوں سکول پڑھنے اور مطالعہ کا شوق ختم ہو گیا تھا. مشت زنی کے بعد یہ مسئلہ عموماً ہو ہی جاتا ہے. اس گناہ کی توبہ واستغفار کا بھی حکم دیا. موت کا بالکل خوف نہیں ہے. بلکہ اس کی خواہش ہے. میرے بہت سے رشتہ دار کی موت ہوئی ہے مگر ان کا کوئی دکھ نہیں. نقصان کی اتنی زیادہ پرواہ نہیں. تنہائی پسند ہوں. زیادہ تر دوسری بیوی کے پاس رہتا ہوں. مذہبی رجحان زیادہ ہے. نماز، درود شریف، ذکر کرتا ہوں. تلاوت بہت کم کرتا ہوں. سر کے بال گر گئے ہیں. سر میں خشکی ہے. کھانا کھاتے وقت زیادہ تر زبان دانتوں کے نیچے آجاتی ہے. یہ اکثر ہوتا رہتا ہے. مریض کی یہ علامت بھی قابل غور ہے. میں کھانا زیادہ آواز کے ساتھ کھاتا ہوں. کھانا چبانے کی بہت آواز آتی ہے. ٹھنڈے پانی سے نہانے سے ڈر لگتا ہے میں موسم گرما میں بھی گرم پانی سے نہاتا ہوں کام کرتے وقت توجہ زیادہ نہیں ہوتی. میں تیز تیز بولتا ہوں بہت دفعہ دوسرے کو سمجھ بھی نہیں آتی. اکثر میری بیوی مجھے کہتی ہے کہ آپ تیز تیز بولتے ہوں.

میں نے مریض کے انداز کلام اور کردار سے معلوم کیا کہ وہ بہت ہی وفاء دار اور مذہبی رجحان والا ہے. دوسرے کی بے وفائی کو بالکل برداشت نہیں کرتا .

علاج اور دواء کی تلاش:-

جب میں نے اس کی اس قدر شہوت اور بھوک کے بارے سنا مزید ساتھ پانی سے ڈرکے بارے سنا تو مجھے پاگل کتا یاد آگیا. نیز رات کو رال ٹپکنا اور دائمی قبض، سونگنے کی قوت کا کتے کی طرح زیادہ ہونا. ہومیوپیتھک میں ایک ہی دواء دیوانے کتے کی تھوک سے بنائی گئی ہے. وہ ہائیڈروفوبینم ہے .

میں نے ہائیڈروفوبینم 200 کی 7 ڈوز دی اور مریض سے پوچھا کہ اب "" دماغی اور جسمانی حالت کیسی ہے؟ اس نے کہا کہ میں اب 40% ٹھیک ہوں. رات کو تھوکنے کی عادت بہت کم ہو گئی ہے. جسم کی طاقت پھر سے لوٹ آئی ہے. ایسے لگتا ہے کہ میں جوان ہو گیا ہوں .ہائیڈروفوبینم 200 کی 14 ڈوز اور 1 M کی چار ڈوز دی. کیس کلوز کر دیا.

27۔مشت زنی کا علاج

Hyoscyamus niger

ایک 25 سالہ مریض نے پشاور سے رابطہ کیا. اس نے وٹس ایپ پر یہ میسج کیا کہ :-السلام علیکم ورحمۃاللہ وبرکاتہ ! ڈاکٹر صابری صاحب امید ہے آپ خیریت سے ہونگے. اللہ آپ کو دنیاوآخرت کی خوشیاں دے. آپ کا سلفر کے حوالے سے مضمون پڑھا. زندگی میں پہلی مرتبہ اسطرح ڈاکٹر دیکھا کہ اتنی تفصیل کے ساتھ مریض سے اس کی تکلیفات اور امراض کے بارے پوچھتا ہے .ڈاکٹر صابری صاحب میری عمر 25 سال ہے. معدہ کافی عرصہ سے خراب ہے. لیکن اس سے اہم مسئلہ اور پریشانی جو تین چار سال سے ہے وہ رات کے وقت خواب میں مشت زنی کرنا ہے .دو سال پہلے ایک ہومیوڈاکٹر سے علاج شروع کیا جس سے صحت اچھی ہو گئی لیکن مشت زنی کا مسئلہ حل نہیں ہوا. اس وقت اس ڈاکٹر صاحب نے نکس وامیکا، کاربوویج، چائنا استعمال کو دئے تھے. اب ان ادویات کو ایک مہینہ سے استعمال کر رہا ہوں. زیادہ فرق نظر نہیں آرہا. آپ جو وقت دیں اور جس طرح حکم دیں وٹس ایپ یا فون نمبر پر تو میں آپکو کال کرتا ہوں. ڈاکٹر صابری صاحب عمر بھر آپ کا یہ میرے اوپر احسان ہوگا. مریض کی تحریر اور کلام میں چار چیزیں نمایاں تھیں :-

ایک کلام اور تحریک بہت منظم تھے. ان میں جلد بازی اور بے ترتیبی نہ تھی. میں نے جب سوال نامہ بھیجا تو اس نے جواب نامہ دینے کے لئے تین دن کا ٹائم لیا. اس نے پہلے جواب نامہ لکھا پھر اسے وائس میسج میں مجھے تک پہنچایا.

دوسری بات یہ تھی کہ اس کا لہجہ غمگین لوگوں کی طرح تھا. ایسا لگ رہا تھا کہ مریض انتہائی غم میں ڈوبا ہے. اس کے لہجے سے اگنیشیا امارہ اور بنزوئیکم ایسڈ کی یاد آتی ہے.

تیسری بات یہ تھی کہ زبردست شفاء کی امید تھی. وہ بہت ہی امید کے ساتھ آیا تھا. اس کے تمام کلام اور وائس میسج میں امید کا پہلو موجود تھا۔

چوتھی بات یہ تھی کہ اپنے معالج کی عزت کرنا اور اس کے تمام احکام کی پاسداری کرنا. کچھ مریض اپنے معالج اور رہنمائی بہت عزت کرتے ہیں. کچھ مریضوں کو صرف دواء اور علاج سے غرض ہوتی ہے. معالج بھاڑ میں جائے.

مریض نے وائس میسج میں سوال نامہ کا مکمل اور بہت ہی تفصیلی جواب نامہ بھیجا .

❖ اس سے یہ سب علامات ملی تھیں

1. تین بنیادی مسائل ہیں. ایک ہمیشہ درد سر رہتا ہے. یہ کبھی کم اور کبھی زیادہ ہوتا ہے. دوسرا اکثر درد شکم رہتا ہے. یہ ناف کے قریب ہوتا ہے. ناف کی بائیں جانب. تیسرا تین چار سالوں سے نیند کی حالت میں اور کبھی کبھی قابوس کی حالت میں مشت زنی کرتا ہوں. صبح جب اٹھتا ہوں تو نالا کھلا ہوتا ہے. یہ ایک ماہ میں کم از کم 5،6 بار ہوتا ہے. یہ مسئلہ سب سے زیادہ تکلیف دے ہے . یاد رہے کہ قابوس کہتے ہیں کہ انسان نہ مکمل جاگ رہا ہو اور نہ ہی مکمل سو رہا ہو. پنجابی میں اسے جاگو میٹی کہتے ہیں .

جب میں نے اس کی تیسری علامت کے بارے سنا تو مجھے فوراً اس دواء۔۔۔۔۔کا نام یاد آیا. میں اسے بتانے لگا تھا. مگر میں نے نہیں بتایا تھا. دواء کا نام ہائیوسائمس ہے .اس لئے کہ میں مریض سے اس دواء۔۔۔۔۔۔کے بارے سمجھنا چاہتا تھا.

میں یہ جاننا چاہتا تھا کہ اس۔۔۔۔۔مزاج کی پرسنیلٹی میں کس قسم کی علامات پیدا ہوتی ہے. کون سی علامات پہلے اور کون سی بعد میں آتی ہیں، کون سی علامات شدید اور کون سی نارمل ہوتی ہیں، اس مزاج کے لوگوں کی تکلیفات جسم کے کس کس حصہ میں نمایاں طور پر ظاہر ہوتی ہیں. اس مزاج کے لوگوں کی سوچ کیسی ہوتی ہے. ان کے جذبات کو کون سی چیز متاثر کرتی ہے، ان کی علامات عامہ کون کون سی ہیں. علامات عامہ میں سب سے زیادہ نمایاں علامات کون کون سی ہیں، ان کے احساسات کیسے ہوتی ہیں،

موسم گرما، اور سرما کا ان پر کیا اثر پڑتا ہے، ان کی تکلیفات کس سبب سے شروع ہوتی ہیں، ان میں بنیادی دماغی علامات کون کون سی ہیں۔ تاکہ میں ان کے مکمل کردار اور لائف سٹائل جان سکوں۔ یہ تمام چیزیں کسی بھی کتاب سے نہیں ملتی۔

غرضکہ میں مریض سے اس ہومیوپیتھک دواء کو سمجھنا چاہتا تھا۔ اس لئے کہ ہمیں ہومیوپیتھک ادویہ کی سمجھ صرف مریضوں سے ہی آسکتی ہے۔ کتابیں صرف رہنمائی کے لئے ہوتی ہیں۔ کتابوں سے رٹے لگانے سے ادویہ کو سمجھا نہیں جا سکتا بلکہ چلتی پھرتی ادویہ کو یاد کرنا اور ذھن نشین کرنا پڑتا ہے۔ آج کل کے سٹوڈنٹ اور ڈاکٹرز صرف کتابوں سے ہی ہومیوپیتھک ادویہ کو سمجھنے کی ناکام کوشش کر رہے ہیں۔ اللہ سب کو ھدایت دے۔

2۔ یہ درد سر اور نیند میں مشت زنی کرنے کا مرض عشق میں ناکامی کی وجہ سے شروع ہوا تھا۔ اس ناکامی کی ٹینشن اور غم نے یہ سب تکلیفات شروع کی ہیں۔ اس ناکامی سے قبل میں ٹھیک تھا۔

میرے والد صاحب کو بھی پرانا درد سر کا مرض ہے۔ والدہ کو شوگر ہے۔

مریض کے بیان سے دو چیزوں کا علم ہوا۔ مریض میں موجودہ غم معشوقہ کے دھوکے سے پیدا ہوا ہے۔ اسے وجہ سے اس کا لہجہ بھی غمگین ہو چکا ہے۔ دوسری بات یہ معلوم ہوئی کہ اس کا والد بھی اس کی طرح۔۔۔۔۔۔۔مزاج ہے۔

3۔ درد سر بھی تین چار سال سے ہے۔ یہ اکثر رہتا ہے۔ یہ پیشانی کے ساتھ والے مقام پر ہوتا ہے۔ اس جگہ نس واضع طور پر پھڑکتی نظر آتی ہے۔ گدی میں بھی محسوس ہوتا ہے۔ صبح کے وقت سب سے زیادہ درد سر ہوتا ہے۔ دم کرنے اور ڈسپرین کھانے سے کم ہوتا ہے۔ چاول دال، لوبیا کھانے سے اور بال کٹوانے سے زیادہ ہوتا ہے۔

مریض کے اس بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ اس مریض نے پہلے معشوقہ کا غم دماغ پر سوار کیا پھر درد سر شروع ہوا پھر اپنے دبے غم کی وجہ سے مشت زنی کی لاشعوری عادت بنی۔ جیسا کہ سٹافی اپنے غصہ کو ظاہر نہیں کر پاتا تو اس دبے غصہ کی وجہ سے وہ مشت زنی میں لگ جاتا ہے۔ دبی ہوئی دماغی تکلیفات بری عادت کی شکل میں ظاہر ہو جاتی ہیں۔ اس لئے اپنے احساسات اور سوچ کو اپنے اندر دبانا نہیں چاہئے۔ نیٹرم کارب میں ایسا ہوتا ہے۔ وہ بھی اپنے غم اور دکھ کو چھپاتا ہے۔

اس مریض کا اصل مرض غم یار ہے۔ وہ اس کے اندر دب چکا ہے۔ اس کا ناکام عشق ہی مختلف شکلوں اور تکلیفات کی صورت میں جسم کے مختلف اعضاء سے ظاہر ہو رہا ہے۔

4۔ چکر نہیں آتے۔ آنکھوں میں کبھی کبھی جلن اور خارش ہوتی ہے۔ کان میں کبھی کبھی درد کا احساس اور سیٹی کی آواز آتی ہے۔ ناک کی بائیں ہڈی بچپن سے بڑھی ہوئی ہے۔ اکثر بائیں ناک بند رہتی ہے۔ کبھی کبھی صبح کے وقت دائیں ناک بھی بند ہو جاتی ہے۔ منہ سے بدبو آتی ہے۔ ٹھنڈی ہوا سے کبھی کبھی چھینکیں بھی آتی ہیں۔ چہرے سے پریشانی اور غم چھلکتا ہے۔ اکثر لوگ مجھ سے پوچھتے رہتے ہیں کہ آپ کو کوئی پریشانی تو نہیں؟ حلق میں کسی چیز کے اٹکنے کا احساس ہوتا ہے۔

5۔ دودھ پینے سے درد شکم زیادہ ہوتا ہے۔ اسے ہضم کرنا بہت مشکل ہوتا اور اس سے کبھی کبھی دست بھی لگ جاتے ہیں۔ بھوک بہت زیادہ لگتی ہے۔ بھوک سے درد شکم بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ کھانے سے درد شکم کم ہو جاتا ہے۔ ناف کے ساتھ درد شکم ہوتا ہے۔ شلجم اور کدو سے نفرت ہے۔ سب سے زیادہ شلجم سے نفرت ہے۔ یہ مریض کی اصل علامت ہے۔ چٹپٹی کٹھی اور نمکین چیزیں زیادہ پسند ہیں۔ میٹھا پسند نہیں۔ آلو بہت پسند ہیں۔ اپنے بال کھانے کی عادت ہے۔ کھانے کے بعد بہتر محسوس کرتا ہوں۔

6۔ سینہ کی بائیں جانب درد رہتا ہے۔ معدہ میں گیس ڈکار اور جلن رہتی ہے۔ پہلے قبض بہت زیادہ تھی اب نہیں ہے۔ ہر روز ایک یا دو بار پاخانہ آتا ہے۔ پاخانہ سے گندی سی یا مردار کی بدبو آتی ہے۔ اس کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ پاخانہ کے بعد بہتر محسوس ہوتا ہے۔ دن میں 4.5 بار پیشاب کرتا ہوں۔ رات کو کم ہی آتا ہے۔ پیشاب سے کڑوی بدبو آتی ہے۔ پیشاب کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ زیادہ تیز چلنے سے سانس پھولتا ہے۔

7۔ نبض موٹی اور تیز ہے۔ دوڑنے سے سانس پھولتا ہے۔ عموماً سینہ کی بائیں جانب درد رہتا ہے۔

8۔ تین سال سے موسم سرما میں کھانسی بھی لگ رہی ہے۔ یہ رات کو سوتے وقت زیادہ ہوتی ہے۔

9۔ سر اور ناک ٹھنڈی رہتی ہے۔ رات کو ٹوپی لے کر سوتا ہوں۔ پاؤں میں گرمی جلن اور خارش رہتی ہے۔ کندھوں، کمر اور ٹانگوں میں درد رہتا ہے۔ اکثر تکلیفات جسم کی بائیں جانب ہیں۔ سینے کی بائیں جانب درد کا رہنا، پیٹ کی بائیں جانب کا درد۔ بائیں ناک کی ہڈی کا بڑھنا۔

مریض کے اس بیان سے معلوم ہوا کہ یہ مریض لیکسس کی طرح بائیں جانب والا ہے۔ میں نے مریض کی زبان پر غور کیا تو وہ بائیں جان سے کچھ زیادہ سفید زردی مائل تھی۔ مگر لیکسس اور۔۔۔۔۔۔۔میں فرق یہ ہے کہ لیکسس میں ناکامی عشق سے غم، اور چہرے پر پریشانی نہیں ہوتی۔ نیز لیکسس کو شلجم سے نفرت بھی نہیں ہوتی، اور نہ ہی اس قدر شدید بھوک لگتی ہے جس کی وجہ سے اس کے پیٹ میں درد ہو۔ لیکسس کو پسینہ کم آتا ہے۔ اس مریض کو زیادہ آرہا ہے۔ لیکسس زیادہ سوتا ہے اور یہ مریض کم سوتا ہے۔ اس کے سواء بھی بہت سے فرق ہیں۔

10. رات 10،11بجے سوتااور صبح 4،5بجے جاگتا ہوں. دن کو قیلولہ بھی کرتا ہوں. عموماداِئیں طرف یاچت سوتا ہوں. صبح کے وقت فریش محسوس کرتا ہوں. خواب فوت شدہ رشتہ داروں، کتوں کے دو تین سالوں سے آرہے ہیں.

11. ان تین سالوں سے پسینہ بہت زیادہ آرہاہے. دن کو زیادہ آتا ہے. دن کو جب سو کر اٹھتا ہوں تو مکمل کمر بھیگی ہوتی ہے. بغلوں اور کمر پر پسینہ زیادہ آتا ہے. پسینہ سے کھٹی بدبو آتی ہے .

.12دن کو قیلولہ کرنے کے بعد اندر بخار محسوس ہوتا ہے. اندر سردی اور باہر گرمی ہر وقت محسوس ہوتی ہے. کبھی کبھی گلا بھی خراب ہو جاتا ہے. کبھی کبھی گلے میں درد بھی ہوتا ہے.

13. جلد میں خاص کر نیچے والے جسم میں خارش بھی ہوتی ہے.

14. موسم بہار پسند ہے. گرمااور سرما سے نفرت ہے. موسم گرمامیں درد سر زیادہ ہوتا ہے. موسم سرمامیں جسم پر خشکی خاص کر سرپر زیادہ ہوتی ہے. ایسا لگتا ہے جیساکہ کسی نے سرپر آٹاڈالا ہو۔ سرمامیں ہاتھ پاؤں زیادہ ٹھنڈے اور گرمامیں جسم زیادہ گرم ہو جاتا ہے. دھوپ میں بالکل نہیں بیٹھ سکتا. سرمامیں بھی اگر دھوپ میں بیٹھوں تو سوئیاں چبتی ہیں .

مریض کے اس بیان سے معلوم ہواکہ مریض میں ایک مکمل حالت بخار ہے. وہ تیز گرمی برداشت کرتا ہے اور نہ ہی زیادہ سردی برداشت کرتا ہے. یہ میور ٹیکم ایسڈ کی طرح حالت ہے.

15. تنہائی پسند ہوں. لوگوں کے سامنے اور مجلس میں جانے سے ڈر لگتا ہے. کبھی کبھی مجلس میں جانے کے ڈر سے پیٹ میں درد اور پاخانہ بھی آجاتا ہے. اندھیرے میں بھی بہت زیادہ ڈر لگتا ہے. خاموش طبع ہوں. سرد آہیں بھی کبھی کبھی بھرتا ہوں. گھر سے بھاگنے اور مرنے کی خواہش نہیں ہے. بہت جلد باز ہوں. دو جگہوں پر رشتہ کی بات کی اور انہوں نے انکار کیاتو میں نے سوچا کہ میں شادی نہیں کروں گا. مگر اب دو سال سے منگنی ہو چکی ہے. ہر وقت بیٹھنے کو دل کرتا ہے. کام کی کوئی رغبت نہیں ہے. چڑچڑامزاج ہے. زندگی میں دلچسپی نہیں. بے زاری رہتی ہے .

پانی اور جنات سے بھی بہت زیادہ ڈر لگتا ہے. اکثر غمگین رہتا ہوں. خاص کر صبح کے وقت زیادہ غمگین اٹھتا ہوں. ایک ہفتہ میں دو بار نہاتا ہوں. ایک جمعہ کے دن اور دوسرا اگر ہفتہ میں جب احتلام ہو جاتا ہے. لاپرواہی اور سرد مہری دن بدن زیادہ ہوتی جارہی ہے. تھوکنے کی بہت زیادہ عادت ہے. پرانی یادوں کے بارے میں بھی سوچتا بھی ہوں. کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ میں کام لگا ہوں تو ارد گرد چیزوں کا احساس بھی نہیں ہوتا. قوت فیصلہ ختم ہو گئی ہے. جب لوگوں کے سامنے سبق پڑھ رہا ہوں تو ڈر لگتا اور پیٹ میں درد بھی ہو جایا کرتا ہے .

مریض کے اس بیان سے معلوم ہواکہ مریض کی اکثر تکلیفات رات اور صبح کے وقت ہے. وہ دن بدن زندگی سے بے زار ہوتا جارہا ہے. معاشرے سے دور ہوتا جارہا ہے.

16. خاص عادات یہ ہیں کہ :-زیادہ تر خاموش طبع ہوں. ضرورت کے وقت بھی نہیں بولتا. جب کسی سے ناراض ہو جاؤں تو اس پر ڈٹ جاتا ہوں اور بہت زیادہ نفرت تک چلا جاتا ہوں. گھر میں کسی کام کرنے کا ارادہ کیاتو اسے ضرور کرتا ہوں. چاہئے میرا جتنا بھی نقصان ہو جائے پھر بھی میں نے اس کام کو پورا کرنا ہے. اس سے معلوم ہوا کہ مریض انتہائی ضدی اور چڑچڑا ہو گیا ہے. اپنے آپ کو کسی طرح مشغول کرنے کی کوشش کرتا ہوں. اپنی تمام تر عادات اور اچھی بری صفات کو مخفی رکھنا چاہتا ہوں. کسی کو لڑتے وقت دیکھ کر بہت پریشان ہو جاتا ہوں. دو آدمیوں میں لڑائی ہو رہی ہو توان کو دیکھنے کی سکت نہیں ہے. اس سے بہت زیادہ پریشان ہو جاتا ہوں. اگر کوئی مجھ سے لڑے تو مجھے بے ہوشی بھی ہو جایا کرتی ہے. بال کھانے کی عادت ہے. اپنی داڑھی اور پاؤں کے بال اتار کر کھانے کی عادت ہے. مجھے مذاق بالکل پسند نہیں ہے. اگر کوئی مجھ سے مذاق کرے تو مجھے غصہ آتا ہے .

دواء کی تلاش اور علاج -:

حالت نیند میں مشت زنی کرنا اور ناکامی عشق سے پیدا شدہ غم نمایاں طور پر موجود ہیں. اس لئے فوراہائیوسائیمس کی طرف توجہ گئی. پھر باقی تمام علامات کو دیکھا تو وہ بہت سی علامات موافقت کرتی تھیں .

میں نے ہائیوسائیمس 200 کی 7 ڈوز دی اور مریض سے پوچھا تو مریض نے کہا کہ :-ڈاکٹر صابری صاحب آپ کا بہت بہت شکریہ، اب درد سر بہت حد تک کم اور غلبہ شہوت بھی تقریبا ختم ہو گیا ہے. مریض انتہائی خوش لگ رہا تھا. 200 کی مزید 7 خوار کیں دینے کے بعد پھر 1M کی چار ڈوز دینے کے بعد کیس کلوز کر دیا

28۔ہائی بی پی کا علاج

Helleborus Nicer

ایک 45 سالہ مریض نے وٹس ایپ پر میسج کیا اور کہا کہ:-ڈاکٹر صابری صاحب ! مجھے ہائی بی پی، بھوک کی کمی اور قبض ہے. قبض کی وجہ سے پاخانہ کھل کر نہیں آتا. میں آپ سے اپنا مکمل علاج کروانا چاہتا ہوں؟

میں نے کہا کہ آپ کل 2 بجے مجھے کال کرنا. اس نے 2 بجے کال کی اور کہا کہ ڈاکٹر صابری صاحب ! میری بیوی 20 سال سے بیمار تھی. آپ نے ان کو دواء دی. اب وہ الحمدللہ ٹھیک ہے. اس لئے میں بھی علاج کروانا چاہتا ہوں. میرے یہ تینوں مسائل کافی عرصہ سے ہیں. ہر روز بی پی کی دواء کھاتا ہوں. یہ 10 سال پرانا مسئلہ ہے . یہ قبض پرانی ہے. میں نے پوچھا کہ یہ قبض کتنے سال پرانی ہے؟ اس نے کہا کہ میرا خیال ہے کہ یہ 18، 15 سال پرانی ہے. یہ اس وقت ہوئی تھی جب میں لاہور سے کراچی گیا تھا. یعنی یہ پیدائشی نہ ہوئی بلکہ کسی خاص وجہ سے ہوئی ہے. اس نے کہا کہ:-لاہور میں بھی ہمارا گھر نہیں تھا، اور اس جگہ کھانا اچھا نہیں تھا. اس وجہ سے قبض ہوئی ہوگی. میں نے کہا کہ یہ یاد رکھیں کہ آپ کو 18 سال پہلے ہونے والی قبض کھانے کی بدپرہیزی سے نہیں ہوئی بلکہ ڈپریشن، بدکاری، اپریشن، چوٹ وغیرہ کی وجہ سے ہوئی ہے. آپ اس قبض کی وجہ بیان کریں؟اس نے کہا کہ میں کراچی میں تنہاء تھا. اپنے گھر کو بہت یاد کرتا تھا. کیا یہ بھی ڈپریشن میں آتا ہے؟

میں نے کہا کہ جی ہاں، یہ بھی ڈپریشن ہے. ہومیوپیتھک میں اسے علالت یادوطن کہا جاتا ہے؟ یہ بہت اہم علامت ہے. میں نے پوچھا کہ کس حد تک اپنے گھر کو یاد کرتے تھے؟اس نے کہا کہ بہت ہی زیادہ یاد کیا کرتا تھا. عصر کے وقت زیادہ گھر کی یاد آیا کرتی تھی. میں نے کہا کہ اس وقت عصر کا کیا وقت ہوا کرتا تھا؟اس نے کہا کہ تقریباً 4 بجے کے بعد. میں نے پوچھا کہ یہ ڈپریشن اور گھر کی شدید یاد کتنی دیر تک رہا کرتی تھی؟اس نے کہا کہ یہ عجیب سی کیفیت ایک گھنٹہ تک رہا کرتی تھی. میں نے کہا کہ کتنا وقت بنتا ہے؟ اس نے کہا کہ تقریباً ایک گھنٹہ بنتا ہے. یہ گھر کی یاد غروب آفتاب سے قبل ختم ہو جایا کرتی تھی. یہ بات مجھے بہت اچھی طرح سے یاد ہے. یہ عجیب سی کیفیت تھی. وہ ان دنوں کے بعد کبھی نہیں ہوئی تھی. اس بیان سے مزید ایک خاص علامت کا علم ہوا یعنی علامت کا 4 بجے کے بعد شدت اختیار کرنا. اس علامت پر لائیکوپوڈیم، ہیلیبورس، اور کولوسنتھ بہت مشہور ادویہ ہیں .

میں نے کہا کہ اس وقت کیا محسوس ہوتا تھا؟اس نے کہا کہ سناٹا محسوس ہوتا تھا. میں کبھی کبھی رویا بھی کرتا تھا. ہاں ان دنوں میں مشت زنی بھی کیا کرتا تھا. یہ بھی ان دنوں میں معاملہ تھا. میرا ایک دوست میرے ساتھ کچھ عرصہ رہا، پھر وہ جب گیا تو میں اپنی خالہ کے گھر گیا. خالہ نے سر پر ہاتھ پھیرا تو میں اس کے جانے کی وجہ سے بہت رونے لگا. یہ ڈپریشن اور انگزائٹی تھی. ڈپریشن میں دل ڈوبتا تھا. میں نے کہا کہ یہ گھر کی یاد آپ کو صرف 4 بجے کے بعد ہی آیا کرتی تھی یا کسی اور وقت بھی آیا کرتی تھی. اس نے کہا کہ سب سے زیادہ تو 4 بجے کے بعد ہی دل ڈوبا کرتا تھا اور بالکل سناٹا ہوا کرتا تھا. باقی وقت میں کبھی کبھی معمولی سی ہو جاتی تھی. ان دنوں میں ایک عجیب بات یہ ہوئی کہ میں نے فالسوں پر نمک ڈال کر کھائے تو میرا بی پی ہائی ہو گیا. سر بھاری ہو گیا، یہ ایک ہفتہ رہا تھا. اس میں چکر بھی آیا کرتے تھے. اس چکر میں سر گرم ہو جایا کرتا، سر میں کھنچاؤ، جسم میں تیزی محسوس ہونا اور ایسا لگتا تھا کہ بی پی ہائی ہو گیا ہے. اس دن سے ہی میں بی پی کی دواء کھاتا ہوں .

آج بی پی کی دواء کھاتے 18 سال ہو گئے ہیں. میں نے پوچھا کہ قبض ان دنوں سے ہی ہے؟اس نے کہا کہ ہاں جی. میں نے پوچھا کہ کسی چیز سے قبض کم یا زیادہ نہیں ہوتی؟ پہلے اس نے کہا کہ پھلوں سے کھل کر پاخانہ آتا ہے. امرود سے پاخانہ کھل کر آتا ہے. میں نے پوچھا کہ کس کس پھل سے قبض کم ہوتی ہے؟اس نے کہا کہ پھلوں سے قبض میں کوئی خاص فرق نہیں پڑتا.

خلاصہ کلام یہ ہے کہ مریض کی تین امراض کا تعلق 18 سال پرانی علالت یادوطن ہے. اس کی شدت کا وقت دن 4 بجے کا ہے. لائیکوپوڈیم دواء نہیں ہو سکتی. اس لئے کہ لائیکوپوڈیم انتہائی چڑچڑے اور غصہ ور ہوا کرتے ہیں. یہ مریض ایسا نہیں ہے. کولوسنتھ بھی نہیں ہو سکتی. اس لئے کہ کولوسنتھ میں دن 4 بجے درد شکم میں شدت ہوا کرتی ہے. باقی ہیلیبورس ہی بچتی ہے. یہ سب باتیں فون پر ہوئی تھیں.

میں نے مریض کو سوال نامہ سینڈ کیا. اس نے مکمل سوال نامہ کا وائس میسج میں جواب بھیجا.

اس سے مزید یہ علامات ملیں:-ڈپریشن کے دنوں میں آنکھوں میں خارش بھی 5 ماہ رہی تھی. کبھی کبھی زکام، چھینکیں اور گلا خراب ہوتا ہے. بھوک بہت کم لگتی ہے. صرف ایک روٹی کھاتا ہوں. میرا پیٹ جام ہے. ہر وقت یہ محسوس ہوتا ہے کہ پاخانہ آنتوں میں ہی پڑا ہے. آنتیں اپنا کام اچھی طرح سے نہیں کر رہیں. سب کچھ کھا لیتا ہوں. پیاس بھی بھوک کی طرح بہت کم لگتی ہے. پسینہ بھی کم آتا ہے. یہ نارمل ہی ہے. پسینہ تمام جسم سے یکساں آتا ہے. ایک مرتبہ پیٹ سے لمبا کیڑا بھی نکلا تھا. وہ ایک بالشت بڑا تھا. اس کے بعد کچھ بھی نہیں نکلا. غالب یہ جو پاخانہ ہمیشہ اندر ہی رہتا ہے اس کی وجہ سے یہ کیڑا بنا ہوگا. پاخانہ کھل کر نہیں آتا. مطلب یہ ہے کہ پاخانہ ہر روز آتا ہے مگر مکمل باہر نہیں نکلتا۔ میری قبض ایسی نہیں کہ 3، 2 دن کے بعد پاخانہ آئے، بلکہ ہر روز آتا ہے مگر مکمل باہر نہیں نکلتا۔ یہ بہت پریشان کن ہے. دل پر بھی کبھی کبھی بوجھ محسوس ہوتا ہے .

11 سے 8.10 بجے تک سوتا ہوں. میں دائیں طرف ہی سوتا ہوں. بائیں طرف نہیں سوتا. یہ عادت بچپن سے ہی ہے. مجھے موسم سرما بالکل پسند نہیں. سردی زیادہ لگتی ہے. گرمی اچھی لگتی ہے. سردی سے میں بالکل جام ہو جاتا ہوں. میں گھر سے کم ہی باہر نکلتا ہوں. مجھے کھلی ہوا زیادہ پسند ہے. میں صبح کے وقت بالکل ایکٹو نہیں ہوتا. اٹھا ہی نہیں جاتا. کمزوری ہوتی ہے. ایک گھنٹہ تک فریش ہو جاتا ہوں. غروب آفتاب کے وقت بالکل فریش ہوتا ہوں. اگر بی پی کی گولی نہ کھاؤں تو تین دن میں ہی بی پی ناقابل برداشت ہو جاتا ہے. میں اس گولی کو چھوڑ نہیں سکتا. دواء کی تلاش اور علاج :-

مریض کے بیان سے مجھے یہ معلوم ہو گیا کہ یہ مریض اور اس کی تمام تر تکلیفات کی وجہ علالت یاد وطن ہے. یعنی اپنے گھر کی شدید ترین یاد نے اسے ڈپریشن، ہائی بی پی، قبض اور بھوک کی کمی کا مریض بنایا ہے. اس علامت کی موجودگی سے مجھے یقین ہو گیا کہ مریض کی دواء وہ ہی ہو گی جس میں علالت یاد وطن کی علامت موجود ہوں . مریض کے چکر میں خاص بات تھی. مریض کو چکر کے وقت تیزی محسوس ہوتی تھی. اپنا بی پی ہائی محسوس ہوتا تھا. پیشانی پر کھنچاؤ بھی محسوس ہوتا ہے. اس کا مطلب یہ ہے کہ مریض کے چکروں میں نمایاں علامات تھیں. دواء کا انتخاب کرتے وقت اس کا خیال رکھنا بھی ضروری تھا .

مریض کی قبض اور نامکمل حاجت کی وجہ سے ایک بار نکس وامیکا کا خیال آیا. پھر میں نے سوچا کہ نکس وامیکا مریض اس قدر سست بالکل نہیں ہوتا. اس لئے نکس وامیکا دواء نہ دی. اس لئے کہ مریض سوالات کا جواب دینے میں بہت سست تھا. ایسا محسوس ہوتا تھا کہ وہ اپنی علامات صحیح طریقہ سے بیان نہیں کر پا رہا . مریض نے اپنی زبان کی پکچر بھیجی. زبان پر مکمل سفیدی تھی. زبان کی جڑ، نوک، کنارے بلکہ زبان کا ہر ہر مقام سفید تھا. یہ زبان دیکھ کر مجھے یقین ہو گیا کہ اس مریض کی تمام تر دماغ اور جسمانی تکلیفات کے شروع ہونے کی کوئی خاص قسم کی ڈپریشن ہے. اس طرح کی زبان میں نے میور ٹیکم ایسڈ، زنکم، کاسٹیکم اور کیناببس انڈیکا کے مریض کی دیکھی تھی. یعنی مکمل زبان پر سفید پرت کا ہونا . مریض کی ڈپریشن اور یاد وطن کا ایک وقت معین تھا. وہ 4 سے 6 بجے تک. اس لئے کہ مریض نے کہا تھا کہ نماز عصر کے بعد ہی گھر کی بہت زیادہ یاد، سناٹا ہوتا اور دل ڈوبتا تھا .

یہ وقت میرے لئے بہت ہی رہنما کن تھا. اس علامت کی وجہ سے مجھے صرف ان ہی ادویہ سے ایک مزاجی دواء کا انتخاب کرنا تھا جن میں 4 بجے سے غروب آفتاب تک تکلیفات بڑھتی ہیں. میں نے فورا ریپرٹری سے دماغی علامات میں پریشانی کے عنوان کے تحت اور علامات عامہ میں وقت کے عنوان کے تحت ادویہ کو نوٹ کیا. جو ادویہ انتخاب میں آئیں ان میں ایسی دواء کو تلاش کیا جسم میں علالت یاد وطن کی علامت ہو تو مجھے ہیلیبورس کا نام ملا. میں بہت ہی خوش ہوا. اس لئے کہ اس میں 4 بجے تکلیفات کا زیادہ ہونے کے ساتھ علالت یاد وطن بھی موجود تھی .

اسی خوشی کے عالم میں مجھے یاد آیا کہ ڈاکٹر جارج وتھالکس کے میٹریا میڈیکا میں لکھا ہے کہ ہیلیبورس سوالات کے آہستہ آہستہ جواب دیتا ہے. میں نے مریض پر غور کیا تو مجھے معلوم ہوا کہ مریض نے فون پر اور وٹس ایپ پر سوالات کے آہستہ آہستہ جواب دیئے ہیں. کچھ سوالات کے دو دو متضاد جواب اور کچھ سوالات کے مشکوک جواب اور کچھ کے غلط جواب دیئے ہیں .

ایسا لگتا ہے کہ مریض کو اپنی بھی خبر نہیں. پھر میں نے مریض پر غور کیا کہ اس کی آنتوں میں بھی آہستگی ہے جس کی وجہ سے وہ پاخانہ بھی نہیں نکال رہیں. یعنی آنتوں میں سستی کی وجہ سے پاخانہ باہر نہ آنا. مریض کے معدہ میں بھی آہستگی ہے جس کی وجہ سے مریض کو بھوک بھی کم لگ رہی ہے. مریض کی نیند میں بھی آہستگی ہے جس کی وجہ سے وہ 11 بجے سے 8،9 بجے تک سوتا اور صبح تھکا ہوا اٹھتا ہے. یہ آہستگی کا لفظ ہیلی بورس پر احسن طور پر صادق آتا ہے. اس آہستگی کی وجہ سے یقین مزید مضبوط ہو گیا کہ ہیلی بورس ہی دواء بنتی ہے .

میں نے اللہ کا نام لے کر ہیلیبورس 200 دواء 7 ڈوز دی اور پوچھا تو مریض نے کہا کہ پہلی ہی خوراک سے قبض ختم ہو گئی اور مجھے دوسرے دن کھل کر پاخانہ آیا. اب طبیعت بھی بہت بہتر محسوس ہو رہی ہے . پھر مزید 7 ڈوزز دینے کے بعد 1 M کی چار ڈوز دے کر کیس کلوز کر دیا.

29۔ شدید ترین ڈپریشن کا علاج

Anacardium orientale

ایک 37 سالہ مریض نے 1 جنوری 2018 کو مجھے فون کیا۔ اس نے کہا کہ ڈاکٹر صابری صاحب! مجھے 4 ماہ سے سننے میں دقت ہو رہی ہے۔ مجھے 4 ماہ قبل زکام لگا تھا۔ میں نے ایلوپیتھک کی انٹی بائیوٹک ادویہ لی۔ ان کے لیتے ہی سننے میں دقت شروع ہو گئی ہے۔ ہاں ساتھ مجھے شدید قبض اور بچپن سے ڈپریشن کا مرض ہے، مگر وہ دونوں اس قدر تنگ نہیں کرتے جتنا اب سننے کا مرض بنا ہے۔ کیا آپ میرا سننے کا مرض ٹھیک کر سکتے ہیں؟ میں نے کہا کہ :-آپ کا ایک مسئلہ ہو یا 10 مسائل ہوں، سب کو ہومیوپیتھک کی ایک ہی دواء ٹھیک کرتی ہے۔ مگر اس ایک دواء کی تلاش کے لئے مجھے آپ کی مکمل علامات کی ضرورت ہے۔ میں آپ کو سوال نامہ سینڈ کرتا ہوں۔ آپ اس کا مکمل جواب دیں۔ اس نے پہلے تحریری جواب دیا۔ پھر وائس میسج میں میرے وٹس ایپ پر جواب دیا۔ اس کے تحریری جواب میں کوئی رہنما کن علامت نہ ملی ۔

میں نے جب اس کا وائس میسج والا جواب سنا تو اس میں ایک جملہ تھا جس کو " اناکارڈیم "کے سواء کسی بھی مزاج کا انسان نہیں بول سکتا۔ وہ جملہ یہ تھا" "-:کافی دفعہ یہ بھی ہوتا ہے کہ میں اللہ اور اس کے رسول کے بارے بری بات کہوں (معاذ اللہ) اس وقت ایک طاقت مجھے یہ کہنے سے روک رہی ہے اور دوسری طاقت مجھے کرنے کو کہہ رہی ہے۔ اس وقت انگزائٹی بہت زیادہ ہو جاتی ہے ۔ "اس کا یہ جملہ سن کر مجھے بہت ڈر لگا کہ یہ کیسا انسان ہے۔ یہ جملہ سنتے ہیں مجھے " اناکارڈیم "ذہن میں آئی۔ اس کی اناکارڈیم دواء ہی منتخب کی گئی۔ مریض نے اپنی تمام علامات تحریری اور وائس میسج میں دی تھیں۔ ان سب کو ایک ساتھ بیان کروں گا۔ مگر میں نے مریض کی تمام علامات کو جمع کرکے دو حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ پہلا حصہ نمایاں علامات اور دوسرا حصہ عام علامات کا ہے ۔

❖ مریض کی نمایاں علامات یہ ہیں:-

1۔ مریض نے کہا کہ " "-:کافی دفعہ یہ بھی ہوتا ہے کہ میں اللہ اور اس کے رسول کے بارے بری بات کہوں (معاذ اللہ) اس وقت ایک طاقت مجھے یہ کہنے سے روک رہی ہے اور دوسری طاقت مجھے کرنے کو کہہ رہی ہے۔ اس وقت انگزائٹی بہت زیادہ ہو جاتی ہے ۔ "اب یہ علامت 2 سال سے کم ہے۔ پہلے بہت ہی زیادہ تھی۔ اس سے معلوم ہوا کہ مریض دو قوتوں کے درمیان پھنس چکا ہے۔ وہ دونوں کے درمیاں سے نکل نہیں سکتا۔ یہ اناکارڈیم کی نمایاں علامت ہے۔

2۔ اس نے کہا کہ 15 سال کی عمر تھی ان دنوں میں اپنی خالہ کے ساتھ رہا کرتے تھے۔ ہم کسی سبب کی وجہ سے وہ جگہ چھوڑ کر کسی اور جگہ جانا پڑا۔ مجھے اپنی خالہ، وہاں کے باقی رشتہ داروں اور دوستوں کی بہت یاد آیا کرتی تھی۔ میں ہر روز رویا کرتا تھا۔ کسی کام کو دل نہیں کرتا تھا۔ میں بہت دفعہ اپنے گاؤں خالہ اور دوستوں کو ملنے جاتا تھا۔ ایک بار میں اپنے دوستوں کے ساتھ بیٹھ کر ایک غمگین گانا سن رہا تھا اس سے بہت زیادہ انگزائیٹی اور پریشانی ہوئی۔ میرے ہاتھ اور پاؤں ٹھنڈے ہو گئے اور قے بھی ہوئی تھی۔

اس دن سے انگزائیٹی اور ڈپریشن شروع ہوئی۔ اس کے بعد اس وقت عجیب سا خوف ہوتا تھا۔ مرنے کو بھی دل کرتا تھا۔ انگزائیٹی موسم خزاں میں سب سے زیادہ رہا کرتی تھی۔ میری زیادہ تر علامات ان سالوں میں تھیں۔ اب ہفتہ میں ایک دو بار یہ والی ڈپریشن ہوا کرتی ہے۔ غروب آفتاب کے بعد انتہائی شدید ہوتی ہے۔ رونے کو دل کرتا ہے۔ ایسے محسوس ہوتا ہے کہ بالکل سناٹا ہے۔ سب کچھ ختم ہو گیا ہے۔ پھر 8، 9 بجے ختم ہو جاتی ہے۔ جس دن میں فارغ ہوتا ہوں اس دن اگر یہ پریشانی کا دورہ بنے تو بہت تکلیف میں ہوتا ہوں۔ اگر اس دورے کے وقت آفس میں ہوں تو کام میں مصروفیت کی وجہ سے کم محسوس ہوتا ہے ۔

میں نے جب یہ بات سنی تو اس سے کہا کہ آپ کاسٹیکم اور ہیلی بورس کی طرح مزمن ڈپریشن کے مریض ہو۔ آپ کی دواء وہ ہو گی جس میں ڈپریشن کا عنصر نمایاں طور پر موجود ہو گا۔ کاسٹیکم کی ڈپریشن کی شدت دن 3 بجے ہوتی ہے۔ کاسٹیکم کو جب یہ ڈپریشن زندگی میں ایک بار شروع ہو جائے تو یہ دائمی طور پر اس کے ساتھ رہتی ہے۔ آپ کی غروب آفتاب سے 8، 9 بجے تک ہوتی ہے۔ آپ کی پریشانی اپنے رشتہ داروں سے دور ہو جانے کی وجہ سے ہے۔ کاسٹیکم کی پریشانی میں بے حد ہمدردی چاہنے اور دوسروں کے دھوکے کا غم غالب ہے۔ ہیلی بورس اور اوپیم میں علالت، یاد وطن غالب ہے۔ اوپیم کی ڈپریشن کا وقت صبح 9 سے 12 بجے کا ہے۔ ہیلیبورس کی ڈپریشن کا وقت 4 بجے سے غروب آفتاب سے قبل تک ہے۔ آپ کی ڈپریشن کا وقت غروب آفتاب سے 8، 9 بجے تک ہے۔ نیز آپ کی پریشانی ان دنوں کے گزر جانے کے بعد اب بھی موجود ہے۔ آپ کی مزاجی دواء بھی کاسٹیکم، ہیلیبورس اور اوپیم کی طرح پریشانی کے عنصر کے غلبہ والی ہو گی۔ ہاں مجھے یاد آیا کہ جب میں نے اس کی اپنے وطن سے دوری اور اپنے رشتہ داروں کی یاد والی ڈپریشن کے بارے سنا تو میں اسے ہیلیبورس دینے لگا۔ پھر میں نے سوچا کہ ہیلیبورس میں علالت یاد وطن غالب ہے ۔

میں نے اس سے پوچھا کہ اس وقت آپ کو اپنے رشتہ داروں کی زیادہ یاد آتی تھی یا اپنے گاؤں کی؟ اس نے کہا کہ رشتہ داروں اور خالہ کی یاد زیادہ آتی تھی۔ جب میں نے اس کا یہ جملہ سنا تو مجھے یقین ہو گیا کہ یہ ہیلیبورس بالکل نہیں ہو سکتا۔ دوسری بات یہ بھی ذہن میں اسی وقت آئی کہ ہیلیبورس کی ڈپریشن کا وقت 4 سے غروب آفتاب سے

قبل تک ہے. اس مریض کی ڈپریشن کا وقت غروب آفتاب سے 8،9 بجے تک ہے. اس لئے یہ ہیلیبورس پر سنیلیٹی نہیں ہو سکتی. نیز یہ بھی مجھے یاد آیا کہ ہیلیبورس سوالات کے آہستہ آہستہ جواب دیتا ہے. یہ مریض تیز تیز جواب دے رہا ہے.

3 ۔ مجھے اپنی امی اور باقی رشتہ داروں کے مرنے کا بہت ڈر رہتا ہے. اس علامت کو مریض کچھ چھپا رہا تھا. زیادہ تفصیل سے اس نے بیان نہیں کیا. اس سے لگتا ہے کہ یہ علامت بھی مریض میں نمایاں ہے. جب میں نے یہ بات سنی تو مجھے معلوم ہوا کہ ان کو اپنوں سے ضرورت سے زیادہ پیار ہونے کی وجہ سے ان کے مر جانے اور ان سے جدا ہو جانے کا ڈر رہتا ہے. اس ڈر نے اس مریض کی تمام تر دماغی اور جسمانی علامات پیدا ہی ہیں. مریض کا کہنا یہ تھا کہ میں 13 سال سے مشت زنی کی عادت بھی ہے. ان دنوں 3،4 بار ایک ہی دن میں. اور اب کبھی کبھی. اس وجہ سے مجھے یہ سب تکلیفات ہوئی ہیں.

میں نے اس سے کہا کہ ایسا بالکل نہیں. بلکہ آپ کی تمام تر تکلیفات کی وجہ اپنوں سے ضرورت سے زیادہ محبت کرنے کی وجہ سے پیدا ہوئی ہیں.

5. ڈپریشن کے دنوں سے ہی قبض کا مرض ہے. پاخانہ سخت ہوتا ہے. پہلا حصہ سخت پھر نرم ہوتا ہے. جب اس نے یہ کہا کہ مجھے ڈپریشن کے دنوں سے ہی قبض ہے تو مجھے یقین ہو گیا کہ اس کی قبض سلفر کی طرح دائمی نہیں بالکل ہیلوبورس، اور اوپیم کی طرح بعد میں کسی مخصوص سبب سے پیدا ہوئی ہے. اس قبض کا سبب موجود ہے. اس لئے یہ صورت قبض ہے. حقیقی قبض نہیں.

6. مجھے 4 ماہ سے سننے میں دقت ہو رہی ہے. مجھے 4 ماہ قبل زکام لگا تھا.

میں نے ایلوپیتھک کی انٹی بائیوٹک ادویہ لی. ان کے لیتے ہی سننے میں دقت شروع ہو گئی ہے. جب میں نے اس یہ یہ بات سنی تو فوراً مجھے پلساٹیلا یاد آئی. پلساٹیلا کی تکلیفات رطوبات کے رک جانے سے پیدا ہوتی ہیں. مگر پلساٹیلا کو قبض اور اپنے رشتہ داروں سے جدائی کا عنصر موجود نہیں ہوتا. اس لئے اس مریض کی پلساٹیلا دواء نہیں ہو سکتی.

❖ مریض کا مکمل تحریری بیان یہ ہے:-

1. { { مرض اور اس کا سبب } } ... مسئلہ کیا ہے اور کب سے ہے؟

2. سر 3,4 ماہ سے سنائی نہیں دیتا۔ سننے میں مسئلہ ہے۔ رش میں مسئلہ زیادہ ہوتا ہے۔ ستمبر 2017 میں نزلہ شروع ہوا۔ ابھی گلا خراب ہوا تھا کہ اینٹی بائیوٹک لیں جس سے نزلہ رک گیا۔ اس کے ساتھ ہی کان سے آوازیں آنا شروع ہو گئی تھیں۔ آوازیں ایسی جیسے کوئی کان میں سیٹی بجا رہا ہو۔ پھر تھوڑی دیر بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں. اس سے پہلے 2017 میں سر درد ہوا۔ آدھے سر میں درد ہوتا ہے اور روزانہ صبح سے شام تک ہوتا ہے۔ آدھے سر درد کے طرف بھی ہوتا ہے جو آنکھ اور ناک تک جاتا ہے۔ بعض اوقات گردن میں درد right بعد تیز آواز برداشت نہیں ہوتی۔ سر درد بائیں طرف زیادہ ہوتا ہے۔ ساتھ ہی کان کے پیچھے اور چہرے کے اگلی طرف ہوتا ہے۔ بے چینی 15 سال سے شروع ہو کر اب تک ہے۔ جیسا کہ میں نے آپ کو بتایا کہ ہم اپنی خالہ کے گھر کے پاس رہتے تھے۔ میرے ابو کی ملازمت باہر ہونے کی وجہ سے ہمیں وہ گھر چھوڑ کر جانا پڑا۔ وہاں میرے بچپن کے دوست بھی تھے اور مجھے اپنی خالہ سے بہت پیار تھا۔ مجھے وہ گھر چھوڑ کر جانے کا بہت دکھ تھا اور میں غمگین تھا۔ اور وہاں میں بہت روتا تھا اور اس گھر میں دل نہیں لگ رہا تھا۔ میں اپنی خالہ اور دوستوں کو ملنے ہر ہفتے جاتا تھا۔ ایک دن میں اپنے دوست کے گھر بیٹھ کر گانا سن رہا تھا جس نے مجھے بہت غمگین ہوا۔ قے، بے چینی، گھبراہٹ اس دن شروع ہوئی۔ میں نئے گھر میں روتا رہتا اور واپس جانے کی دعا کرتا رہتا تھا۔

اللہ نے میری دعا سن لی پھر ہم نے خالہ کے گھر کے ساتھ گھر لے لیا لیکن بے چینی اور ڈپریشن ختم نہیں ہوا۔ شروع میں جب طبعیت خراب ہوتی تو دل گھبراتا تھا۔ دھڑکن تیز ہوتی، متلی ہوتی، الٹی آجاتی۔ جسم سے جان نکلتی تھی ایسا محسوس ہوتا کہ موت آجائے گی۔ شروع میں خودکشی کرنے کو دل کرتا لیکن اب نہیں کرتا۔ مجھے لیٹنا پڑتا تھا۔ ڈر اور خوف بہت ہوتا تھا لیکن یہ پتا نہیں تھا کہ کیوں ہے۔ ایک بات بتانا بھول گیا وہ یہ کی جب ہم خالہ کے گھر سے دور ہوئے تھے تو میں نے مشت زنی بہت کی تھی روزانہ تین دفعہ کرتا تھا۔ ہو سکتا ہے بے چینی اس وجہ سے ہو۔ نہانے کے دوران مشت زنی کرتا تھا۔ اور بڑے ہونے کے ساتھ ساتھ یہ فعل کم ہو گیا۔ دماغ میں ہر وقت یہ خیالات رہتے کہ مجھے یہ بیماری کیوں ہوئی ہے۔ اور اپنی بیماری سے خوفزدہ رہتا تھا۔ اگر ذہن میں منفی خیال آتا ہے تو اسے نکالنا مشکل ہوتا ہے۔ تین سال سے غصہ بہت آتا ہے۔

جب دفتر میں کام زیادہ ہو تو پھر غصہ زیادہ آتا ہے۔ ڈپریشن اور بے چینی سے قبض رہتی ہے۔ پاخانہ پہلے سخت اور پھر نرم ہوتا ہے۔ سخت سردوں میں کبھی کبھی خون بھی ہوتا ہے۔ ایک ہومیوپیتھک ڈاکٹر کو چیک کروایا تو اس نے کہا کہ سائینو سائیٹس ہے۔ ناک سرخ اور خشک رہتی ہے اور ریشہ گرتا رہتا ہے۔ دونوں نتھنوں میں غدود ہیں۔ .... مسئلہ کیسے شروع ہوا تھا، بخار سے، چوٹ سے، اپریشن سے، صدمہ سے، ٹینشن، ڈپریشن سے، یا بچہ کی پیدائش سے؟ جواب: میرے خیال میں جب ہم خالہ اور دوستوں سے دور ہوئے تو غم اور پریشانی کی وجہ سے شروع ہوا۔ ڈپریشن اور ٹینشن بچپن سے ہے۔ ٹینشن ہر وقت رہتی ہے۔

3. { { شخصی معلومات } } ... نام؟ ... آپ کے خاندان میں کون کون سی خاص بیماری ہے؟ جواب: ناک کی الرجی سب کو ہے۔ لیکن میری امی کو ٹی بی کا مرض ہوا تھا جو علاج سے ٹھیک ہو گیا تھا۔ ... آپ کسی مذہب سے تعلق رکھتے ہیں جیسا کہ شیعہ، دیوبندی، اہل حدیث، سنی، مرزائی یا سادہ مسلمان ہیں؟ جواب: اسلام۔ سنی

. { {دردسر} } ... دردسر کب ہوتا ہے؟ جواب: سر درد کسی بھی وقت ہو سکتا ہے۔ لیکن زیادہ غصہ کی وجہ سے، کھانا کھانے کے بعد یا مصالحہ دار غذا کھانے سے ہوتا ہے۔... سر ہیں کس جگہ پر درد ہوتا ہے؟ جواب: سر کے اطراف میں، دائیں، یا بائیں طرف ہوتا ہے۔ آدھے سر کا درد بھی ہوتا ہے جو کان اور ناک تک جاتا ہے۔... آپ کا دردسر ختم کیسے ہوتا ہے، یا آپ اپنے دردسر کو کم کرنے کے لئے کیا کرتے ہو؟ جواب: آرام کرنے سے، ٹھنڈا پانی سر پر لگانے سے، درد کو کم کرنے والی ادویات اور ساتھ نشہ آور یا سکون آور لینی پڑتی ہیں ذیل ہومیوپیتھک ادویہ استعمال کرتا ہوں سب کو ملا کر استعمال کرتا ہوں درد ۳ منٹ میں ختم ہو جاتا ہے Belledonna 30, Glonion 30, Gelsimium 30, Iris vers 30 aur Spigelia 200.... کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ آپ کو ہر روز دردسر کس وقت سے لے کر کس وقت تک ہوتا ہے؟... کس وجہ سے دردسر ہوتا ہے؟ جواب: جی ہر روز سر میں درد ہوتا ہے۔ صبح سے لے کر رات تک اور کافی دفعہ دوپہر تک رہتا ہے۔ خود بخود شروع ہوتا ہے۔ کافی دفعہ غصہ سے یا کام کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔... بال کٹوانے سے دردسر ہوتا ہے؟ جواب: نہیں... بند کمرہ یا بند جگہ میں داخل ہونے سے دردسر زیادہ ہوتا ہے؟ جواب: نہیں بند کمرے میں کم ہو جاتا ہے شور میں زیادہ ہوتا ہے... دردسر کتنے سالوں یا مہینوں سے ہو رہا ہے؟ جواب: ایک سال سے

.4 { {چکر} } ... چکر کب زیادہ آتے ہیں؟... چکر کے وقت کس طرف گرنے کا رجحان ہوتا ہے آگے، پیچھے، دائیں، یا بائیں طرف؟... کبھی کبھی ایسے چکر آتے ہیں جیسے نشہ کیا ہوا ہے؟۔۔۔ کتنے سالوں سے چکر آ رہے ہیں؟ جواب: چکر کبھی کبھی آتے ہیں۔ جب نیند کی گولی لیتا ہوں اس وقت نشے جیسی حالت ہوتی ہے۔

.5 { {آنکھ} } ... آنکھیں بالکل ٹھیک ہیں؟... کیا آپ کی آنکھوں میں جلن، پانی نکلنا، خارش، ریت کا احساس، گندہ مواد آتا ہے؟... کوئی ایک آنکھ چھوٹی یا بڑی محسوس ہوتی ہے؟... نظر کتنے سالوں سے کمزوری ہے، اور کیسے کمزور ہوئی؟... کیا آنکھوں کو زیادہ روشنی برداشت نہیں ہوتی اور نہ ہی موسم گرما میں آسمان کی طرف دیکھ سکتے ہیں؟ ہے۔ دور کی نظر کمزور ہے۔(0.75-) جواب: دونوں آنکھوں کی نظر کمزور ہے

.6 { {کان} } ... کان بالکل ٹھیک ہیں؟... کانوں میں درد، جلن، خارش، وغیرہ ہوتی ہیں؟... سننے کی طاقت کم ہے یا زیادہ؟... کان میں کسی قسم کی وہمی آوازیں سنائی دیتی ہیں؟ بند Eustachian Tube کو چیک کروایا ہے اس نے کہا ہے کہ کان کی ENT Specialist جواب: نہیں بند کمرے میں کم ہو جاتا ہے ہیں۔ شور میں سنائی کم دیتا ہے۔ کان میں سیٹی بجنے کی آواز آتی ہے

.7 { {ناک} } ... ناک بالکل ٹھیک ہے؟... ناک زیادہ خشک رہتی ہے یا تر؟... آپ کو خشبو، مٹی، یا ٹھنڈی ہوا سے چھینکیں اور زکام لگتا ہے؟... کبھی کبھی رات کے وقت دائیں یا بائیں طرف سے نتھنا بند ہوتا ہے؟... سونگھنے کی طاقت زیادہ ہے یا کم؟... کیا فرضی بدبو آتی ہے؟ جیسا کہ پرانے زکام کی، پریشان کن جس سے قے آئے، پیاز، سڑی ہوئی، گندھک کی، پٹرول کی، مچھلی، مردار کی، یا کوئی اور؟... کیا آپ کو موسم سرما میں عموماً پانی کی طرح زکام لگتا ہے جو دائیں طرف سے زیادہ نکلتا ہے؟ جواب: کبھی کبھی رات کو ناک بند رہتی ہے۔ سونگھنا ٹھیک ہے۔ ناک سرخ اور خشک ہوتی ہے۔ خراٹے نہیں ہیں، ناک میں غدود ہیں۔ ناک کے پیچھے ریشہ گرتا اور بعد میں سفید ہوتا ہے۔grey ہے یا سبز،

.8 { {چہرہ} } ... مریض کی شکل کیا چیز ظاہر کرتی ہے؟ اداس، بچپنا پن، بڑھاپا ٹپکے، بھوچکی سی، بیوقوفانہ، بیماریوں کی سی، بیہودہ، پریشان، تھکاوٹ، ڈری ہوئی، دہشت ناک ڈراوئنی، مظلومانہ، سستی ٹپکے، گھبرایا ہوا، متفکرانہ، متکبرانہ، نشہ بازوں کی سی؟ جواب: چہرہ ٹھیک ہے۔ تصویر آپ کو بھیج دی ہے آپ خود اندازہ کر سکتے ہیں۔ ویسے میرے خیال میں اداسی اور پریشانی ہے۔

.9 { {منہ} } ... آئینہ سے دیکھ کر بتائیں کہ زبان پر اور زبان کی جڑ پر کس طرح کا رنگ ہے، سفید، زرد، سبز، نیلی، سیاہ، میلی، سرخ؟... زبان کا زیادہ رنگ زبان کی دائیں طرف ہے یا بائیں طرف ہے؟ جواب: زبان کا رنگ سفید ہے اور اطراف سے سرخ ہے۔ تصویر آپ کو بھیج دی ہے۔ زبان میلی رہتی ہے۔... زبان پھٹی ہے؟ جواب: جی پھٹی ہے۔ آپ تصویر میں دیکھ سکتے ہیں۔... زبان پر دانے ہیں؟ جواب: نہیں... زبان کی نوک اور کنارے کس رنگ کے ہیں؟ جواب: سرخ رنگ... منہ سے کسی قسم کی بدبو آتی ہے؟ جواب: منہ سے بدبو آتی ہے لیکن پتا نہیں کس چیز کی ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ بڑی گندی بدبو ہوتی ہے۔... کیا آپ کو تھوکنے کی عادت ہے؟ جواب: نہیں... منہ اور زبان زیادہ خشک رہتے ہیں یا تر؟ جواب: تر ہوتی ہے، خشک اس وقت ہوتی ہے جب ٹینشن یا پریشانی ہوتی ہے۔... صبح کے وقت زبان کا ذائقہ کیسا ہوتا ہے؟ اچار کا، کڑوا، کھٹا، میٹھا، بدبودار، پھیکا، تیز سا، جلی ہوئی اشیاء کا، بھوسا، خون کا، دھات کا سا، سڑا ہوا، لہسن کا سا، نمکین، لیسدار؟... کیا صبح کے وقت منہ میں انتہائی لیسدار چپچپی تھوک اور گندا ذائقہ ہوتا ہے؟.. کیا آپ کو کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے جیسا کہ میرے دانت لمبے ہیں؟ جواب: نہیں

.10 { {حلق} } ... حلق بالکل ٹھیک ہے؟... کیا حلق میں خراش، جلن، بال کا احساس، زخم کا احساس، ہڈی کے اٹکے ہونے کا احساس، پچر کا احساس، نیچے سے بلغم آنا، اوپر سے کیرا گرنا، وغیرہ ہوتا ہے؟... حلق میں درد کس وقت ہوتا ہے؟ یہ درد حلق کی دائیں طرف ہوتا ہے یا بائیں طرف؟... کیا آپ کا گلا بار بار گرم گرم میٹھی چیز کھانے سے خراب ہو جاتا ہے، جیسا کہ گرم گرم حلوہ؟... رات کے وقت اکثر گلا میں درد رہتا ہے؟... گلا ایک سال میں کتنی بار خراب ہوتا ہے؟... ثقیل یا سیال اشیاء نگلنے میں تکلیف ہوتی ہے؟ جواب: گلے میں ریشہ گرتا ہے باقی سب ٹھیک ہے۔ فیرنجیٹس نہیں ہے۔ کھانسی کے ساتھ نیچے سے بلغم آتی ہے۔ گلا سال میں ۳ سے ۴ بار خراب ہوتا ہے۔

11. {{بھوک}}... عموما کس چیز کے کھانے یا پینے سے بد ہضمی اور دست ہوتے ہیں؟ جواب: مصالحہ دار اشیاء، چکن، چنے کھانے سے بد ہضمی ہوتی ہے۔... دودھ پینے یا میٹھا کھانے کے بعد پیٹ میں کسی قسم کا کوئی مسئلہ بنتا ہے؟ جواب: نہیں... کیا خالی پیٹ دودھ پینے سے دست لگ جاتے ہیں؟ جواب: نہیں... بھوک کیسی ہے؟ جواب: نارمل ہوتی ہے۔... ایک دن میں کتنی روٹیاں کھاتے ہیں؟ جواب: 3 سے 4... آپ کو دن یا رات کو کس وقت زیادہ بھوک لگتی ہے؟ جواب: رات کو... کیا دن 11 بجے یا 3 بجے یا 5 بجے کے بعد بھوک زیادہ لگتی ہے؟ جواب: صرف رات کو... ایک دن میں کتنے گلاس پانی پیتے ہیں؟ جواب: 9 سے 15 گلاس... کیا آپ گو بھی کھانے سے انتہائی نفرت کرتے ہیں؟ جواب: پہلے اچھی نہیں لگتی تھی اب کھالیتا ہوں

12. {{خواہش ونفرت}}... آپ ان چیزوں کے نام بتائیں جو گھر میں بنی ہوں مگر آپ وہ بالکل نہیں کھاتے؟ جواب: سب چیزیں کھالیتا ہوں پہلے گو بھی اچھی نہیں لگتی تھی اب کھالیتا ہوں... آپ ان چیزوں کے نام بتائیں جن کی بار بار دل میں خواہش اٹھتی ہے، اور ایک ماہ میں اکثر دفعہ کھانے کو دل کرتا ہو؟ Rewadi. Chicken Tikkay, Ice cream. Maicroniجواب:... آپ ان چیزوں میں سے کس قسم کی چیزیں کھانے سے بہت نفرت کرتے ہیں، اور بہت زیادہ پسند کرتے ہیں ٹھنڈی چیزیں، گرم چیزیں، چٹپٹی چیزیں، کھٹی چیزیں، نمکین چیزیں، میٹھی چیزیں؟ جواب: سب چیزیں اچھی لگتی ہیں۔ نمکین چیزیں نہیں کھاتا کیونکہ اس سے سر میں درد ہوتا ہے۔ زیادہ ٹھنڈا پانی نہیں پیتا۔... انڈے زیادہ کھاتے ہیں؟ جواب: پہلے زیادہ کھاتا تھا ایک دن میں 2 سے 3 کھالیتا تھا لیکن اب نہیں کھاتا۔... کھٹی چیزیں بہت زیادہ کھانے کو دل کرتا ہے؟ جواب: نہیں... نمک ضرورت سے زیادہ سالن پر ڈال کر کھاتے ہیں؟ جواب: سالن میں زیادہ استعمال نہیں کرتا۔ جب سے سر درد ہوا ہے نمک کم کر دیا ہے۔... اچار کھانے کو بار بار دل کرتا ہے؟ جواب: نہیں... میٹھا کھانے کے شیدائی ہیں؟ جواب: میٹھا کم کھاتا ہوں۔ ریواڑی بہت اچھی لگتی ہے کھاتا بھی ہوں لیکن ڈر لگتا ہے کہ کہیں شوگر نہ ہو جائے.. .. آلو بہت زیادہ کھاتے ہیں یا آلو سے شدید نفرت کرتے ہیں؟ جواب: آلو اچھے نہیں لگتے سالن سے آلو نکال دیتا ہوں۔ آلو کے پراٹھے اچھے لگتے ہیں۔... سرخ مرچ بہت زیادہ کھاتے ہیں؟ جواب: نہیں... پیاز کھانے سے نفرت کرتے ہیں؟ جواب: نہیں... گوشت کھانے سے نفرت کرتے ہیں؟ جواب: نہیں... پیٹ میں کس وقت درد ہوتا ہے؟ کھانے سے پیٹ کا درد کم ہوتا ہے یا زیادہ؟ جواب: پیٹ میں درد نہیں ہوتا لیکن اگر زیادہ کھالوں تو گیس ہو جاتی ہے۔ ویسے اگر پہلے سے درد ہو تو کھانا کھانے سے درد کم ہو جاتا ہے۔... نا قابل ہضم چیزیں جیسے ناخن، کوئلہ مٹی، وغیرہ کھانے کی عادت ہے؟ جواب: نہیں... خالی پیٹ زیادہ بہتر اور فریش محسوس کرتے ہیں یا کھانے کے بعد بہتر محسوس کرتے ہیں؟ جواب: خالی پیٹ زیادہ بہتر محسوس کرتا ہوں

13. {{معدہ وشکم}}... پیٹ اور سینے میں کسی قسم کا کوئی مرض ہے؟ ہے۔ سینے میں جلن ہو جائے تو گلے تک آتی ہے۔Fatty Liverجواب: پیٹ میں گیس ہوتی ہے۔ ویسے... کیا معدہ میں گیس، ڈکار، جلن، درد، جانور یا کسی چیز کا پیٹ میں موجود ہونے کا احساس ہوتا ہے؟ جواب: معدے میں گیس رہتی ہے۔ سینے میں جلن ہو جائے تو گلے تک آتی ہے... دائیں یا بائیں گردے کا درد ہوتا ہے، یا ان میں پتھری بنتی ہے؟ جواب: صبح جب سو کر اٹھتا ہوں تو کمر میں درد ہوتا ہے لیکن جب اٹھ جاتا ہوں تو ختم ہو جاتا ہے۔ اب یہ نہیں پتا کہ درد کس وجہ سے ہے۔... شوگر اور ہائی بی پی کا مرض کب سے ہے؟ جواب: نہیں... کیا پیٹ پھولا ہوا، اور بڑھا ہوا ہے؟ جواب: جی پیٹ بڑھا ہوا اور پھولا ہوا رہتا ہے۔

14. {{پاخانہ وپیشاب}}... قبض کتنے سالوں سے ہے؟ جواب: دس سال سے زیادہ... پاخانہ کتنے دن کے بعد آتا ہے؟ جواب: 2 سے 3 دن بعد... کیا پاخانہ سے کسی خاص قسم کی بدبو آتی ہے، جیسا کہ سڑے انڈے کی سی، پھپھوندی، سڑی ہوئی گندی، کھٹی، مردار کی سی، جلے ہوئے گوشت کی؟ جواب: نہیں... عموما پاخانہ کا رنگ کس طرح کا ہوتا ہے؟ (Dark Brown) جواب: بھورے رنگ کا... پاخانہ کرنے سے پہلے بہتر محسوس کرتے ہیں یا بعد میں؟ جواب: بعد میں بہتر محسوس کرتا ہوں... کیا بری خبر سن کر آپ کو پاخانہ آجاتا ہے؟ جواب: جی آجاتا ہے.... ایک دن میں کتنی بار پیشاب کرتے ہے؟ جواب 8 سے 10 بار... پیشاب دن کو زیادہ آتا ہے یا رات کو؟ جواب: دن میں... پیشاب سے کسی خاص قسم کی بدبو آتی ہے؟ جیسا کہ بلی کے پیشاب کی، بنفشہ کی، کھٹی، پیاز کی، بہت تیز، خوشبودار، گھوڑے کے پیشاب کی، بہت گندی، کڑوی، میٹھی، مشک کی، مچھلی کی، عجیب سی؟ جواب: بدبو نہیں ہوتی... پیشاب کا رنگ کس طرح کا ہوتا ہے؟ جواب: پیلے رنگ کا

15. {{دل اور سینہ}}... دل کا کوئی مرض؟ جواب: نہیں۔ صرف دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے۔... کسی وقت آپ کو سانس دقت سے آتی ہے؟ جواب: نہیں۔ لیکن دم گھٹتا ہے جب بے چینی ہو۔... جب سانس میں دقت ہوتی ہے تو آپ اسے ٹھیک کرنے کے لئے کیا طریقہ اپناتے ہیں؟ جواب: آہستہ آہستہ سانس لینا، ورزش اور آرام کرنا۔... نبض تیز چلتی ہے یا سست، موٹی ہے یا باریک، نرم ہے یا سخت، باقاعدہ ہے یا بے قاعدہ؟ جواب: نبض تیز اور بے قاعدہ اور موٹی ہوتی ہے۔

16. {{کھانسی وبلغم}}... کھانسی کب زیادہ لگتی ہے؟ جواب: سردیوں میں جب سردی لگ جاتی ہے یا انفیکشن ہو جاتی ہے تو بلغم سبز رنگ کی ہوتی ہے۔... کیا آپ کی کھانسی لگنے کا کوئی خاص وقت ہے دن میں یا رات میں کوئی خاص وقت ہو؟ جواب: اگر انفیکشن ہو تو دن میں زیادہ کھانسی ہوتی ہے۔... کس چیز سے لگتی ہے؟ جواب: گرد وغبار، سموگ اور سگریٹ کے دھوئیں سے ہوتی ہے۔... کھانسی دورہ کی شکل میں ہوتی ہے؟ جواب: نہیں۔۔۔ کھانسی کتنے سالوں سے ہے؟ جواب: کھانسی نہیں ہوتی

صرف جب گلا خراب ہوتب ہوتی ہے۔... خشک کھانسی ہے یا بلغمی؟ جواب: انفیکشن میں پہلے خشک اور بعد میں بلغمی۔... کھانسی کے ساتھ سانس لینے میں دقت ہوتی ہے؟ جواب: تھوڑی بہت ہوتی ہے زیادہ نہیں۔

.17 {{ہاتھ اور پاؤں}} ... ہاتھ پاؤں میں کوئی بیماری ہے؟ جواب: دائیں پاؤں میں ایگزیما ہے۔... کیا ہاتھ، پاؤں میں درد، جلن، سن ہونے کا احساس، جھٹکے لگنا، خارش ہونا، کھنچاؤ ہے؟ جواب: خارش کبھی کبھی ہوتی ہے۔... آپ کے دائیں ہاتھ پاؤں میں زیادہ درد رہتا ہے یا بائیں ہاتھ پاؤں میں؟ جواب: درد نہیں ہوتا۔... تمام سال ہاتھ پاؤں گرم رہتے ہیں یا ٹھنڈے؟ جواب: نارمل رہتے ہیں۔ آجکل ہاتھ ٹھنڈے رہتے ہیں۔ گرمیوں میں پاؤں سے سینک نکلتا ہے۔... دائیں یا بائیں کندھے میں درد تو نہیں ہوتا؟ جواب: دونوں کندھوں میں درد ہوتا ہے کبھی کبھی۔ بائیں کندھے میں درد زیادہ ہوتا ہے۔... تلوں میں درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے آپ زیادہ دیر تک پاؤں زمین یا جوتی پر نہیں رکھ سکتے؟ جواب: نہیں ہوتا۔... سردیوں اور گرمیوں میں آپ کے ہاتھ پاؤں، ناک ٹھنڈے اور سر گرم رہتا ہے؟ جواب: سردیوں میں ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں اور ناک بھی ٹھنڈی ہوتی ہے۔ گرمیوں میں نہیں۔... کیا عموماً دن 5 بجے کے بعد آپ کی دونوں ٹانگیں درد کرتی رہتی ہیں؟ جواب: نہیں۔ بائیں ٹانگ کے گھٹنے کی پچھلی طرف درد ہوتا ہے۔ ...

آپ کو کتنے سالوں سے درد کمر ہے؟ جواب: کبھی کبھی ہوتا ہے۔... آپ کو جسم کے کسی حصہ میں فالجی کمزوری کا احساس ہوتا ہے؟ جواب: نہیں۔... کیا آپ کے درد جگہ بدلتے ہیں؟ یعنی کبھی درد دائیں طرف کبھی بائیں طرف، کبھی اوپر کبھی نیچے؟ جواب: جی بدلتے رہتے ہیں۔... آپ کی اکثر تکلیفات جسم کی دائیں جانب ہیں یا بائیں جانب ہیں؟ جواب: میرے خیال میں بائیں جانب ہیں کیونکہ بائیں ٹانگ کے گھٹنے میں درد ہوتا ہے۔ درد جسم کے اوپر والے حصہ میں بائیں جانب ہوتا ہے۔ بائیں کندھے میں درد ہوتا ہے۔ ناک میں ریشہ گلے کے بائیں جانب گرتا ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہوتی اور دل بھی بائیں جانب ہے۔ دونوں کندھوں میں درد ہوتا ہے لیکن بائیں کندھے میں زیادہ ہوتا ہے۔ گردن میں بھی درد ہوتا ہے۔ سر کے بائیں طرف اور آدھے سر میں درد ہوتا ہے۔

.18 {{نیند}} ... عموماً کس وقت سوتے ہیں اور کس وقت اٹھتے ہیں؟ : رات کو 1 بجے سوتا ہوں اور صبح 9 بجے اٹھتا ہوں۔ جواب... ہمیشہ دائیں طرف سوتے ہیں یا بائیں طرف، الٹا، یا سیدھا یا کسی اور طریقہ سے؟ جواب: دائیں طرف... کس قسم کے خواب آتے ہیں؟ جواب: خواب یاد نہیں رہتے۔ اگر یاد رہیں تو بے چینی والے ہوتے ہیں۔... صبح جاگنے کے بعد بہتر محسوس کرتے ہیں یا تھکا ہوا؟ یہ تھکاوٹ کس وقت تک ختم ہو جاتی ہے؟ جواب: اچھا محسوس کرتا ہوں۔ تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی۔... کبھی کبھی ایسا وہم ہوتا ہے کہ آپ کے ساتھ کوئی جن یا انسان سویا ہوا ہے؟ جواب: نہیں۔... دن کو اکثر غنودگی رہتی ہے؟ جواب: نہیں۔... یہ غنودگی زیادہ کس وقت سے کس وقت تک رہتی ہے؟ جواب: نہیں ہوتی۔ اگر ہو تو شام 6 سے 7 بجے۔... صبح کے کھانے کے بعد نیند زیادہ آتی ہے؟ جواب: نہیں

.19 {{پسینہ}} ... پسینہ زیادہ آتا ہے یا کم؟ جواب: زیادہ نہیں آتا۔... پسینہ دن کو زیادہ آتا ہے یا رات کو؟ جواب: دن میں زیادہ آتا ہے۔... پسینہ جسم کے کس حصہ پر زیادہ اور کس حصہ پر کم آتا ہے؟ جواب: پیشانی پر اور بازوؤں کے نیچے۔... پسینہ سے کسی قسم کی بدبو آتی ہے، جیسا کہ کڑوی، کھٹی، نمکین، میٹھی، مردار کی سی، پیشاب کی، سڑی سی، خراب انڈے کی؟ جواب: سڑی سی۔ بہت بدبودار ہوتا ہے۔ کبھی کبھی مردار جیسی بدبو ہوتی ہے۔

.20 {{بخار}} ... آپ کو دن میں یا رات میں کسی وقت اندر بخار یا بخار جیسی کیفیت محسوس ہوتی ہے؟ جواب: نہیں ہوتا۔... زندگی میں ٹائیفائیڈ بخار کب ہوا تھا؟ جواب: نہیں ہوا۔... ایک سال میں حلق کتنی بار خراب ہوتا ہے؟ جب گلا خراب ہوتا ہے تو آپ اس وقت کیا کھاتے پیتے ہیں جس سے گلے کو آرام ملتا ہوں؟ جواب: سال میں 3،4 بار خراب ہوتا ہے۔ سب کچھ کھاتا ہوں صرف ٹھنڈی اور کھٹی چیزیں نہیں کھاتا۔... ایک سال میں کتنی بار زکام لگتا ہے؟ جواب: 1، 2 بار... جسم زیادہ گرم محسوس ہوتا ہے یا ٹھنڈا؟ جواب: نارمل ہوتا ہے۔ گرمیوں میں گرم اور سردیوں میں سرد... کیا آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ جسم اندر سے ٹھنڈا اور باہر سے گرم ہے، یا اندر سے گرم اور باہر سے ٹھنڈا ہے؟ جواب: نہیں ہوتا۔

.21 {{جلد}} ... کسی قسم کا کوئی جلدی مرض ہے، جیسا کہ خارش، دانے، ابھار، وغیرہ؟: جواب: کبھی کبھی خارش ہوتی ہے۔ دائیں پاؤں میں ایگزیما ہے۔ جواب... جسم کے کس کس حصہ پر دانے وغیرہ ہیں؟ کب سے بنے ہیں؟ جواب: نہیں ہیں

.22 {{علامات عامہ}} ... آپ اپنے آپ کو ان دو وقتوں میں سے کس وقت زیادہ ایکٹو اور چست محسوس کرتے ہیں. صبح صبح اٹھنے کے بعد یا شام کے وقت جب سورج غروب ہو رہا ہوتا ہے؟ جواب: صبح چست محسوس کرتا ہوں... آپ کو کیا لگتا ہے کہ آپ کے درد دن کو سورج نکلنے کے بعد زیادہ ہوتے ہیں یا رات کو سورج غروب ہونے کے بعد؟ جواب: درد کا کچھ پتا نہیں لگتا کبھی صبح اور کبھی شام۔ سر میں سارا دن درد رہتا ہے۔ مجھے سرویکل سپونڈلسز ہے اس لیے درد کسی وقت بھی ہو سکتا ہے... موسم سرما زیادہ پسند ہے یا موسم گرما؟ جواب: موسم سرما اچھا لگتا ہے... آپ کو موسم گرما میں کون کون سے جسمانی مسائل اور تکلیفات پیش آتی ہیں؟ جواب: سانس پھولتا ہے۔ جسم اور کمر میں درد ہوتا ہے۔ ٹینشن میں بے چینی اور سر درد زیادہ ہوتا ہے... آپ کو موسم سرما میں کون کون سے جسمانی مسائل اور تکلیفات پیش آتی ہیں؟ جواب: سردی میں فلو، بخار، گلا

خراب، چھاتی میں انفیکشن اور سر درد ہوتا ہے... کیاآپ کو سردی اس قدر شدید لگتی ہے کہ گرما میں بھی پنکھے کے آگے بیٹھنا مشکل ہوتا ہے، اور گرما میں دوپہر کو دھوپ بھی سینکتے ہیں؟جواب؛ نہیں...

کیا سرما میں دونوں ہاتھ برف کی طرح ٹھنڈے رہتے، جب کوئی ہاتھ ملاتا ہے تو کہتا ہے کہ آپ زندہ کیسے ہیں اتنے زیادہ ٹھنڈے ہاتھ ہیں؟جواب: جی ہاتھ ٹھنڈے ہوتے ہیں... لیٹنے سے درد کم ہوتے ہیں یا زیادہ؟جواب: کم ہوتے ہیں کس موسم میں جسمانی تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں، ابر آلودہ اور بادل والا دن، بہار، خزاں، سرما، گرما، طوفانی، مرطوب، ؟جواب: گرمیوں میں... کھلی ہوا کی خواہش ہے یا کھلی ہوا سے نفرت ہے؟ موسم گرما میں دروازہ اور کھڑکیاں کھول کر بیٹھتے ہیں یا بند کرکے؟جواب: کھلی ہوا کی خواہش ہوتی ہے اور کھلی ہوا اچھی لگتی ہے۔ گرمیوں میں کھڑکی کھلی اچھی لگتی ہے... کیا بند کمرہ اور بند جگہ میں داخل ہونے سے کھانسی، دمہ، الٹی، بہت زیادہ بے چینی، سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے؟جواب: بند کمرے میں کھانسی اور سانس کا مسئلہ نہیں ہے

23. { { دماغی علامات } }... کیاآپ اکثر ٹھنڈی آہیں بھرتے رہتے ہیں؟جواب: ٹینشن کے وقت... اندھیرے میں جانے سے سکون ملتا ہے یا بے چینی ہوتی ہے؟جواب: اندھیرے میں سکون ملتا ہے... آپ زیادہ تر خاموش رہتے ہیں یا بہت زیادہ باتیں کرتے ہیں؟جواب: کبھی خاموش رہتا ہوں۔ نیا آدمی پاس ہو تو کم بولتا ہوں... کبھی کبھی گھر سے بھاگ جانے کی خواہش ہوتی ہے؟جواب: نہیں... آپ جلد باز ہیں یا بہت تحمل مزاج ہیں؟جواب: جلد باز ہوں... ہر وقت بیٹھنے کو دل کرتا ہے، آپ زیادہ دیر کھڑے نہیں ہو سکتے؟جواب: ہر وقت بیٹھنے کو دل کرتا ہے... آپ کو زیادہ کسی قسم کی پریشانی ہوتی ہے گھر کی، کاروبار کی، اپنی بے عزتی ہے، اپنی صحت کی، مستقبل کی یا کوئی اور؟جواب: اپنی اور اپنی امی کی صحت کی...

کیاآپ کو خیالی تصورات آتے رہتے ہیں جن کا حقیقت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہوتا، جیساکہ آپ کے جسم کا کوئی حصہ بڑا یا چھوٹا ہے، کبھی کبھی آگ دیکھائی دے، رات کو کوئی دوسرا ساتھ سویا ہوا ہے، آپ پاگل ہو جائیں گے، آپ کا کوئی پیچھا کر رہا ہے، جاگتے وقت اپنے آپ کو خواب میں محسوس کرنا، مردہ آدمیوں، یاجنات کو دیکھنا وغیرہ؟ جواب: نہیں ایسا نہیں ہوتا... کیاآپ بہت جلد باز ہیں؟جواب: جی... کیاآپ چڑچڑے مزاج والے ہیں؟جواب: جی بہت زیادہ... جلد چونک جاتے ہیں؟جواب: جی... آپ کا حافظہ دن بدن انتہائی کمزور ہوتا جارہا ہے؟جواب: جی...

کیاخودکشی کرنے کا بار بار خیال آتا ہے، اور زندگی سے بیزار ہیں؟جواب: نہیں۔... آپ کو کس کس چیز سے زیادہ ڈر لگتا ہے جیساکہ موت سے، اندھیرے سے، مستقبل کے نقصان سے، دوسروں کے چھوڑ جانے، کاروبار میں نقصان ہو جانے سے، پانی سے ڈر، اپنے بیمار ہونے یا لاعلاج بیماری میں مبتلاء ہونے کا ڈر، تنہائی سے ڈر، بدقسمتی کا ڈر جنات کا ڈر، گرج وآندھی سے ڈر، مجلس اور لوگوں سے ڈر، خیالی بیماریوں کے لگ جانے سے؟جواب: بیمار ہو جانے سے یا بیماری سے اور کسی کے چھوڑ جانے سے... تنہائی پسند ہیں یا مجلس پسند؟جواب: تنہائی پسند ہے...

کیا شہوانی خیالات بہت زیادہ آتے رہتے ہیں، خواہش نفسانی اس قدر زیادہ ہو چکی ہے جو ناجائز حرکات کرنے پر مجبور کرتی ہے؟جواب: نہیں... آپ دن کو کسی خاص وقت پر بلاوجہ غمگین اور پریشان ہو جاتے ہیں؟ اپنی پریشانی کا وقت بتائیں کس وقت ہوتی ہے؟جواب: ویسے تو ٹینشن کسی وقت بھی ہو سکتی ہے لیکن شام کو اور جب تنہا ہوتا ہوں اس وقت زیادہ ہوتی ہے... کیا دن بدن کاموں سے بے دلی، لاپرواہی اور سرد مہری حد سے زیادہ ہوتی جارہی ہے؟جواب: نہیں... کیالوگوں کی ہمدردی حاصل کرنے کی شدید ترین خواہش دل میں رہتی ہے؟جواب: جی... کیاآپ پرانی یادوں کے بارے سوچ سوچ کر بہت زیادہ غمگین ہوتے ہیں؟جواب: جی ایسا ہی ہے۔ بہت غمگین ہوتا ہوں پرانی یادوں کو سوچ کر... کیاآپ عموماً سر نیچا کرکے باتیں کرتے ہیں؟جواب: نہیں... تھوکنے کی عادت ہے؟جواب: نہیں...

داہنے جبڑے کی ہڈی کھڑکتی ہے؟جواب: نہیں بائیں جانب کھڑکتی ہے... کیاآپ اکثر مرنے کی باتیں کرتے رہتے ہیں؟جواب:۔ جی لیکن مرنے سے ڈر لگتا ہے... آپ ایک ماہ میں کتنی بار نہاتے ہیں؟جواب:۔ سردیوں میں 6 سے 7 بار اور گرمیوں میں 10 سے 15 بار... موت سے ڈر لگتا ہے یا موت کی خواہش کرتے ہیں؟جواب:۔ جی ڈر لگتا ہے لیکن خواہش نہیں ہے... کیاآپ کی قوت فیصلہ ختم ہو چکی ہے، اس وجہ سے آپ یہ فیصلہ نہیں کر پاتے کہ میں یہ کام کروں یا نہ کروں؟جواب:۔ ففٹی ففٹی یعنی قوت فیصلہ کمزور ہے... کیاجب آپ لوگوں کے سامنے جاتے ہو تو ان کے ڈر کی وجہ سے پیٹ میں خوف محسوس ہوتا ہے، اور صبح جاگنے کے وقت پیٹ میں اداسی محسوس ہوتی ہے؟جواب:۔ نہیں پیٹ میں کچھ نہیں ہوتا۔ نئے لوگوں کے سامنے جانے سے شرم آتی ہے اور ڈر نہیں لگتا... کیاآپ اپنا کام کرتے وقت کام پر اس قدر توجہ دیتے ہیں جس کی وجہ سے ارد گرد کسی چیز کی طرف توجہ نہیں رہتی؟جواب: نہیں ایسا نہیں ہے... کیاآپ کا زیادہ رجحان مذہبی کاموں کی طرف ہے جیساکہ نماز، روزہ، تلاوت، درود، محافل، مطالعہ، وغیرہ یا آپ کی زیادہ تر کاروبار، گھر، باہر کی طرف توجہ ہیں؟جواب:۔ پڑھائی کی طرف زیادہ دھیان رہتا ہے۔ ہومیوپیتھک کتابیں اور آرٹیکل پڑھتا ہوں... کیاآپ کو اکثر اوقات ایسا محسوس ہوتا ہے کہ وقت بہت آہستہ آہستہ سے یا تیز تیز گزر رہا ہے؟جواب: جی ہاں وقت بہت تیز گزر رہا ہے...

اپنی کوئی سی عجیب قسم کی کم از کم 10 اچھی اور 10 بری عادتیں بیان کریں؟

اچھی عادات: حلال رزق کماتا ہوں جھوٹ نہیں بولتا جوا نہیں کھیلتا سگریٹ نوشی نہیں کرتا شراب نہیں پیتا زنا نہیں کرتا اور نہ ہی کبھی کیا ہے وقت ضائع نہیں کرتا مطالعہ کرتا ہوں کسی بھی قسم کی ہو۔ زیادہ میڈیکل اور ہومیوپیتھی کا مطالعہ کرتا ہوں دوسروں کی مدد کرتا ہوں

بری عادات: لوگوں کا دل دکھاتا ہوں غصہ میں رہتا ہوں والدین سے غصے میں بات کرتا ہوں چائے اور کافی بہت زیادہ پیتا ہوں ادویات بہت زیادہ استعمال کرتا ہوں خصوصاً ہومیوپیتھک ادویات بغیر کسی ڈاکٹر کے مشورے کے استعمال کرتا ہوں ٹینشن میں رہتا ہوں منفی سوچتا ہوں کس کی بات نہیں مانتا۔ لوگوں سے مذاق کرتا ہوں جس سے ان کا دل دکھتا ہے رشتہ داروں کی تیمارداری نہیں کرتا وقت کی پابندی نہیں کرتا رات کو دیر سے سوتا ہوں اور صبح دیر سے جاگتا ہوں نماز کبھی کبھی پڑھتا ہوں اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے لئے وقت نہیں نکالتا دین کے راستے پر نہیں چلتا

علاج: -اناکارڈیم 200 کی 7 ڈوز دی اور اس سے پوچھا تو اس نے کہا کہ ایک سال سے ہونے والا درد سر ختم ہو گیا ۔ ڈپریشن بھی کم ہے۔ اب اپنے آپ کو بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ مزید 7 ڈوز دیئے۔ 1M چار ڈوزز دینے کے بعد کیس کلوز کر دیا۔

31۔ دن 3 بجے ہونے والی شدید ڈپریشن کا علاج !

Causticum

ایک 40 سالہ مریض نے مجھے کال کر کے کہا کہ مجھے 17 سال سے سورائسز مرض ہے۔ پہلے صرف کہنیوں پر تھا۔ پھر زیادہ ہوتے ہوتے جسم کے نصف حصہ پر پھیل گیا ہے۔ آج سے دس سال قبل ایک خاندانی پریشانی ہوئی تھی۔ اس کے بعد یہ تیزی کے ساتھ پھیلا اور ان دنوں مجھے ڈپریشن بھی ہو گئی تھی۔ ان دنوں سے اب تک ڈپریشن کی ایلوپیتھک دواء کھا رہا ہوں۔ اگر ایک دن بھی ناغہ کروں تو شدید ڈپریشن سے رونے کو دل کرتا ہے ۔

میں نے پوچھا کہ دس سال قبل آپ کو جب ڈپریشن ہوئی تھی تو زیادہ کس وقت ہوا کرتی تھی؟

مریض نے کہا کہ تقریباً 3 بجے ہوا کرتی تھی۔ 3 بجے کے بعد اس قدر شدید ڈپریشن ہوا کرتی تھی کہ میں بہت رویا کرتا تھا۔

میں نے پوچھا کہ 3 بجے کے بعد اور بھی کچھ جسم میں ہویا کرتا تھا؟

مریض نے کہا کہ ہاں جی، اندر ہلکا ہلکا بخار اور سردی بھی محسوس ہوا کرتی تھی ۔

میں نے کہا کہ کیا 3 بجے کے سواء بھی کسی وقت آپ کو ڈپریشن ہوا کرتی تھی؟ مریض نے کہا نہیں ۔

میں نے پوچھا کہ خاندانی ڈپریشن کیا تھی؟

اس نے کہا کہ کسی نے مجھے دھوکے سے جیل کروا دیا تھا ۔

میں نے پوچھا کہ جیل میں آپ زیادہ تر کیا سوچا کرتے تھے؟

اس نے کہا کہ بس یہ ہی کہ میں نے ان کے ساتھ اچھا سلوک کیا مگر انہوں نے مجھ پر ظلم کیوں کیا؟

مریض کے اس بیان سے مجھے یہ باتیں معلوم ہوئی۔ ایک یہ کہ اس مریض کی تمام دماغی اور جسمانی تکلیفات کی وجہ اس کی کوئی ایک سوچ ہے۔ وہ سوچ بچپن سے ہی ہے۔ اس سوچ سے ہی اسے سرائیسز ہوا ہے۔ ہاں آپ کا مریض 17 سال کی عمر میں ظاہر ہوا اور آج سے دس سال قبل اسی بچپن کی سوچ سے زیادہ بیمار ہوا ہے۔ یہ بات یاد رکھنا کہ جلدی امراض کی اصل وجہ مریض کے ذہن میں چلنے والی کوئی ایک سوچ ہوتی ہے۔ جب تک مجھے آپ کی سوچ کا علم نہ ہو گا اس وقت تک میں آپ کہ دواء کا انتخاب نہیں کر سکتا۔ مجھے یہ معلوم کرنا ہے کہ آپ کے ذہن میں کون سی ایسی سوچ ہے جس نے آپ کے جسم پر سرائیسز پیدا کر دیا ۔

بہر حال میں نے مریض کو سوال نامہ بھیجا اور کہا کہ مجھے میرے وٹس ایپ پر اس سوال نامہ کا مکمل وائیس میسج میں جواب دیں۔ جب مریض نے جواب دیا تو اس نے ایک ایسا جملہ بولا جس جملہ سے مجھے اس کی مزاجی ہومیوپیتھک دواء مل گئی وہ یہ جملہ تھا "" -: مجھے کبھی کبھی اپنے سامنے والے دانت بڑے محسوس ہوتے ہیں ۔ "" جب میں نے اس کے اس جملہ کو سنا تو فوراً کینٹ ریپرٹری اوپن کی اور دانتوں کے عنوان میں دیکھا تو ان جگہ کچھ ادویہ کے نام لکھے تھے۔ میں نے ایک ایک کر کے ان ادویہ کا مطالعہ کیا تو "کاسٹیکم" کے ساتھ مریض کی باقی تمام علامات موافقت کر گئیں ۔

پھر میرے ذہن میں آیا کہ مریض نے کہا تھا کہ اسے ان دنوں 3 بجے سب سے زیادہ پریشانی ہوا کرتی تھی۔ میں نے پریشانی کے عنوان میں 3 بجے پریشانی کے بڑھنے والی ادویہ نکالی تو اس میں کاسٹیکم کا نام لکھا تھا۔ اس سے مزید دو علامات مل گئیں۔ ایک ڈپریشن اور دوسری 3 بجے علامات کا زیادہ ہونا ۔

مجھے یقین ہوگیا کہ مریض کی مزاجی دواء کاسٹیکم ہے. ہاں مجھے پھر یاد آیا کہ اس مریض کی کس سوچ نے اسے یہ سرائیسز کر دیا ہے. میں نے کاشی رام مٹیریامیڈیکا اوپن کیا. کاسٹیکم کی دماغی علامات کا مطالعہ کیا. میں سب علامات کو پڑھتا گیا، اور مریض سے پوچھتا گیا. تو دو بڑی علامات ملیں"" . بے حد ہمدردی چاہنا "اور " غم. یہ دو علامات مریض کے ذھن پر غالب تھیں .

❖ مریض کی باقی بیان کردہ علامات یہ ہیں:-

.1درد سر نہیں ہوتا.

2. دس سال سے دور اور قریب کی نظر خراب ہے.

3. اب کچھ عرصہ سے سننے کی طاقت کچھ کم ہوئی ہے. سرائیسز کی وجہ سے کان میں کبھی کبھی خارش ہوتی ہے.

4. سرما میں کبھی کبھی ناک کچھ خشک ہوتی ہے.

5. سونگنے کی طاقت بھی دس سالوں سے کم ہو رہی ہے. اب اس قدر کم ہے کہ مجھے دھویں کا بھی ناک سے احساس نہیں ہوتا.

6. چھ یا سات سالوں سے زکام نہیں ہوا. یہ بہت خاص بات ہے. اس لئے کہ زکام ہونا صحت کے لئے ضروری ہوتا ہے .

.7 مجھے میں بہت بچپنا پن ہے. جب ڈپریشن کی دواء نہ کھاؤں تو اداسی اور پریشانی شروع ہو جاتی ہے. رونے کو دل کرتا ہے.

8. زبان پر باریک ہلکی ہلکی سفید تہہ، اور سفید تہہ پر ہلکا زرد رنگ ہے۔ وہ زرد رنگ دائیں طرف زیادہ ہے. زبان پر چھوٹے چھوٹے سرخ دانے بھی ہیں.

9. سات سال سے حلق اور پیٹ خراب نہیں ہوا .

مریض کے اس بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ مریض کی وائیٹل فورس اس قدر کمزور ہو چکی ہے کہ اسے اب زکام، گلا خراب اور بخار عام لوگوں کی طرح نہیں ہوتا. اس لئے کہ جب مریض کے جسم پر کسی بڑی بیماری کا غلبہ ہو تو چھوٹی چھوٹی بیماریاں نہیں لگتیں.

10. ایک دن میں 6 گلاس پانی پیتا ہوں. کھانا بھی نارمل ہے.

11. چٹپٹی اور نمکین چیزیں پسند ہیں. میٹھے سے کچھ پرہیز ہے. سرخ مرچ ضرورت سے کچھ زیادہ کھاتا ہوں. کاسٹیکم کو میٹھے سے نفرت ہوتی ہے.

12. پیٹ میں کافی عرصہ سے جلن ہے. مگر میں زیادہ تر ایلوپیتھک ادویہ سے پرہیز کرتا ہوں. وہ عذاب ہیں. ڈکار بہت زیادہ آتے ہیں. گیس بھی رہتی ہے. مگر اب جلن کم ہو گئی ہے.

13. دس سال سے قبض ہے. ہر دوسرے یا تیسرے دن حاجت ہوتی ہے .

مریض کے اس بیان سے معلوم ہوا کہ مریض کی آنتوں میں اس قدر خشکی ہو چکی ہے کہ پاخانہ دیر سے آتا ہے. کاسٹیکم میں لکھا ہے کہ اس کی آنتوں میں فالجی کمزوری کی وجہ سے قبض ہوا کرتی ہے.

14. دن میں 2.3 دفعہ اور رات کو زیادہ دفعہ پیشاب آتا ہے.

15. دونوں گھٹنے سوجے ہیں. دائیں ٹانگ بائیں سے زیادہ دبلی ہے. سرائیسز زیادہ تر جسم کے پیچھے ہے. نیز سر پر بھی .

اس بیان سے معلوم ہوا کہ مریض دائیں طرف والا ہے. اس لئے کہ جسم کا دایاں حصہ زیادہ مائوف ہوا اور زبان کی دائیں طرف زرد رنگ زیادہ ہے .

علاج:- کاسٹیکم 200 کی 14 ڈوز دی. اب اسے کاسٹیکم 1M کا قطرے دئے 3 دن ہو گئے ہیں. مریض کی ڈپریشن ختم ہو چکی ہے. اب وہ ہر روز کھانے والی ڈپریشن کی ایلوپیتھک دواء بند کر چکا ہے. سرائیسز سر کا کم ہوتا جا رہا ہے. شفاء اوپر سے نیچے آرہی ہے.

32۔چہرے کے کیل نما دانوں کا علاج

Kali Bromatum

کچھ دن قبل ایک شخص کی کال آئی.اس نے کہا کہ میرے بیٹے کے چہرے پر کیل نما دانے ہیں.اس کی دواء بتا دیں؟ میں نے کہا کہ ہومیوپیتھک میں بیماریوں کے نام پر دواء کا انتخاب نہیں ہوتا بلکہ شخصیت اور کردار پر دواء کا انتخاب ہوتا ہے.جب تک مجھے لڑکے کی شخصیت اور کردار کا علم نہ ہوگا،اس وقت تک میں اس کی دواء تلاش نہیں کرسکوں گا.آپ اس کی زبان اور چہرے کی پکچر بھیجیں اور اس سے میری بات کروائیں !

زبان دیکھی تو وہ کالی کارب کی طرح زرد تھی.میں نے سوچا کہ کالی کارب کے بہت سے مریض ڈیل کئے ہیں.ان میں کسی کو بھی اس لڑکے جیسے کیل اور مہاسے نہ تھے.بہر حال یہ کوئی نئی دواء تھی .

سوالات سے معلوم ہوا کہ اس کے چہرے کے کیل اور مہاسے 13 سال کی عمر سے تھے.وہ 16 سالہ لڑکا تھا.میں نے ان دانوں کے نکلنے کی وجہ پوچھی تو انہوں نے کہا کہ اس کی کوئی وجہ نہیں.ہاں میری والدہ کو بھی تمام زندگی یہ اسی طرح کے دانے چہرے پر رہے تھے.اس سے مجھے معلوم ہوا کہ یہ دانے وہ نہیں جو عموماً انسانوں کو جوانی میں نکلتے ہیں ،بلکہ یہ مزاجی علامات و تکلیفات سے ہیں.اس لڑکے کا مزاج اپنی والدہ کی طرح ہے.میں نے سوال کیا کہ آپ کہ والدہ کو کس عمر میں دانے بننے شروع ہوے تھے؟ اس نے کہ کہ 13 سال کی عمر میں بننے شروع ہوے تھے.اس سے میرا یقین زیادہ مضبوط ہوگیا کہ یہ مزاجی علامت ہے.ان دانوں کا تعلق اس لڑکے کی پر سنیلیٹی کے ساتھ ہے.یہ کوئی حادثاتی طور پر نہیں نکلے تھے .

اس فیملی کا ایک کیس کالی کارب سے ٹھیک ہو رہا تھا.میں نے سوچا کہ یہ بھی کالی فیملی سے ہے.یہ سوچتے ہیں میرا ذھن کالی.برومیٹم کی طرف گیا.میں نے پڑھا تھا کہ اس کے چہرے پر کیل مہاسوں کی کثرت ہوتی ہے.میں نے پھر سے مٹیریا میڈیکا سے کالی.برومیٹم کا مکمل مطالعہ کیا.اس مطالعہ سے مجھے معلوم ہوا کہ کالی.برومیٹم کی مرکزی علامت ""ہر وقت کچھ نہ کچھ کام کرنے کی شدید خواہش کا ہونا "" ہے.میں نے اس لڑکے سے یہ سوال پوچھا کہ کیا آپ ہر وقت کسی نہ کسی کام میں مصروف رہتے ہو؟ اس نے کہا بالکل،میں ہر وقت کچھ نہ کچھ کرتا رہتا ہوں۔آرام سے بیٹھنا اور فارغ رہنا بہت مشکل ہے.اس کے والد نے بھی اس کی تصدیق کی اور کہا کہ ہمارے گھر میں یہ سب سے زیادہ کام کرتا رہتا ہے.میں نے پوچھا کہ عام لوگوں سے بہت زیادہ مصروف رہتا ہے؟ ان دونوں نے ہاں کہا.اب مجھے مزید یقین ہوگیا کہ یہ کالی.برومیٹم ہی ہے .

میں نے کالی.برومیٹم کی مزید دو بڑی دماغی علامتوں کے بارے پوچھا.میں نے کہا کہ کیا اسے رات کو بہت زیادہ ڈر لگتا ہے؟اس کے والد نے کہا کہ بالکل، یہ بچپن میں رات کو بہت ہی زیادہ ڈرا کرتا تھا.یہ رات کو ڈر کر بھاگ بھی جایا کرتا تھا.ہم نے بہت دم بھی کروائے تھے.میں نے لڑکے سے پوچھا کہ کیا اب بھی رات کو بہت ہی زیادہ ڈر لگتا ہے؟ یعنی عام لوگوں کی نسبت سے بہت ہی زیادہ اور نمایاں ڈر لگتا ہے؟ لڑکے نے کہا بالکل،مجھے رات کے وقت جنات وغیرہ کا بہت ہی زیادہ ڈر لگتا ہے.مجھے ہر وقت یہ محسوس ہوتا کہ کہ میرے پیچھے کوئی ہے .

میں نے اس سے پوچھا کہ کیا آپ کو اپنے عزیز و اقارب کے مرنے کا بہت زیادہ ڈر رہتا ہے.اس نے کہا کہ نہیں .

میں نے کہا کہ Kali Bromatum 1M کا ہر سات دن بعد ایک قطرہ لینا ہے.کل 4 قطرے لینے ہیں .

15 دن بعد لڑکے سے بات ہوئی.وہ 40% تک تھوکنے کی عادت بہت کم ہے۔

33۔سوزاک کا علاج

۔ہڈی نہیں کھڑکتی۔۔مرنے کی باتیں کم کرتا ہوں۔۔میں تقریباً روزانہ نہاتا ہوں۔۔موت سے ڈر لگتا ہے۔۔قوت فیصلہ نہ ہونے کے برابر۔۔جاگنے پہ تو خوف محسوس نہیں ہوتا البتہ کبھی لوگوں کے سامنے ایسا ہو جاتا ہے۔۔اپنے کام پہ توجہ کم دے پاتا ہوں لیکن اگر کر رہا ہوں تو پھر ارد گرد توجہ کم ہو جاتی ہے۔۔تیز تیز وقت تو محسوس نہی ہوتا البتہ اکثر اوقات ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آہستہ گزر رہا ہے جب ڈیوٹی ہو یا کسی کا انتظار ہو یا پریشانی ہو۔۔24۔عادات ذرا سوچ کے تحریر کروں گا۔۔مجھے کوئی ایسی تکلیف نہیں ہے جو بہت شدید ہو یا بہت پرانی ہو لیکن مشت زنی چونکہ بہت لمبے عرصے سے کر رہا ہوں۔

اس لیے جن تکلیفات کا ذکر کیا ہے وہ آہستہ آہستہ بڑھی ہیں۔۔جیسے ڈپریشن کا بڑھنا،یادداشت کی بتدریج کمزوری،اعصابی کمزوری،کمر کا درد،سوزاک اور اسکی وجہ سے شہوت کا ختم ہو جانا۔۔اگر سوزاک کی مدت کا تعین کرنا چاہوں تو اندازہ ہے کہ یہ مرض دو سال سے ہے جسکا مجھے پہلے پتا نہیں چلا اور اب پتا چلا ہے تو یہ قرحہ کی شکل اختیار کر گیا ہے۔۔اب جلن کافی کم ہو چکی ہے لیکن ابھی منی میں درد کافی ہوتا ہے۔۔سوزاک کی جڑ شاید جریان ہے جو چار سال پہلے شروع ہوا تھا اور پھر بڑھ گیا۔۔ایک سال قبل اسکا علاج کیا تو

اب جریان تو ختم ہے لیکن سوزاک نے جڑ پکڑ لی۔۔ میں شروع سے دماغی کاموں کا بہت شوقین ہوں لیکن پچھلے پانچ سال سے یہ عادت جاتی رہی ہے اور یادداشت بہت کمزور ہو چکی ہے اگرچہ ایم اے اردو کر چکا ہوں لیکن مطالعہ زبر ستی کرتا ہوں اور مطالعہ کا دل نہیں کرتا اگر جبر کرکے کر بھی لوں تو حافظہ میں بات زیادہ دیر نہیں رہتی۔۔ البتہ فیس بک سے چارو ناچار کچھ مطالعہ کر چکا ہوں۔۔ میں شروع میں خود شاعری کی طرف راغب تھا اور کرتا بھی رہا ہوں لیکن اب ذہن بند رہتا ہے اور شاعری کی طرف دل نہیں کرتا۔۔ بہت زیادہ اشعار یاد تھے اب رفتہ رفتہ بھول گیا۔۔

مطالعہ کرنے سے ایسے لگتا ہے کچھ سمجھ نہی آ رہی اور سر پہ بوجھ بڑھنے لگتا ہے۔۔ بچپن سے ذہن مذہب کی طرف مائل رہا ہے لیکن شدت پسندانہ رجحانات بالکل نہیں ۔۔ مشت زنی کی لت کی وجہ سے نماز پابندی سے ادا نہیں کر سکتا لیکن رمضان میں بالکل پابند ہو جاتا ہوں۔۔ اب پچھلے تین سال سے ذہن ایسا پھرا ہے کہ ذہن مذہب کی طرف کم مائل ہوتا ہے اور نماز میں ویسا سکون نہیں ملتا جیسا پہلے آتا تھا۔۔ تلاوت بہت کم کرتا ہوں۔۔ محافل میں بہت کم جاتا ہوں۔۔ مطالعے کی عادت بہت کم پڑ گئی ہے۔۔ اب شادی کی فکر زیادہ رہتی ہے اور پھر اپنی جنسی کمزوری ایسی ہو گئی ہے کہ ذہن مایوسی کی طرف چلا جاتا ہے سوچتا رہتا ہوں کہ پتا نہیں کیا ہوگا۔۔

لکھتے وقت ہاتھوں میں درد ہوتا ہے ہاتھ بہت پتلے ہیں جیسے لڑکیوں کے ایک عجیب عادت یہ کہ اکثر دائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی سے کچھ نہ کچھ لکھ رہا ہوتا جب کہیں بیٹھا ہوں یا کوئی بول رہا ہے تو اسکی کوئی بات یا پوائنٹ انگلی سے لکھنے لگوں گا عجیب عادت یہ بھی ہے اکثر ارادہ کرتا ہوں کہ صبح جلد اٹھوں گا اور نماز پڑھوں گا لیکن ناکام رہتا ہوں ۔۔ ایک اور عجیب عادت یہ ہے کہ میں کھل کے کسی کی تعریف نہی کرتا اور کوئی اگر میری تعریف کرے تو خوشی ہوتی ہے لیکن کوئی برائی کرے تو شدید کوفت ہوتی ہے۔۔

ایک عجیب عادت یہ بھی ہے کہ میں کام عین وقت پہ کروں گا جیسے اگر سٹوڈنٹ رہا ہوں تو جتنا سلیبس ہوتا تھا تو اسے ہمیشہ میں نے عین وقت پہ یعنی پیپر والے دن تک ہی بمشکل تیار کیا ہے۔۔ اس سے پہلے یہی کہتا رہتا ہوں کہ ابھی تو اتنا وقت پڑا ہے یا اگر وقت کم ہو تو پھر وقت پلاننگ میں ضائع کر دیتا ہوں اور پیپر سے کچھ وقت پہلے تک کتاب پکڑے رکھتا ہوں کیونکہ پلاننگ کے مطابق اس وقت تک کوئی نہ کوئ ٹاپک باقی ہوتا ہے دوسروں کی تنقید بہت بری لگتی ہے جب میرے کسی کام پہ ہو. ایک اچھی عادت یہ ہے کہ میں اندر سے بہت چڑچڑا اور ذہنی تناو کا شکار ہوتا ہوں لیکن دوسروں پہ یہ ظاہر نہیں ہونے دیتا۔

ایک اچھی عادت یہ ہے کہ سر درد یا پیٹ درد یا ہلکا پھلکا زکام ہو جائے تو میڈیسن خوامخواہ نہیں لیتا بلکہ کوشش کرتا ہوں کہ خود ہی ٹھیک ہو جائے اگر کسی کام کو کرنے کا سوچ لوں تو اسے کرتا ضرور ہوں۔۔ اس حد تک ضرور کرتا ہوں جہاں تک مجھ سے ممکن ہو سکے میری قوت مدافعت اچھی ہے. بری عادت یہ ہے کہ تھوڑا ضدی طبیعت کا ہوں لیکن اب کافی حد تک کنٹرول کر لیا ہے لیکن پھر بھی بسا اوقات انا آڑے آجاتی ہے ہاں یاد آیا ایک عادت یہ بھی ہے کہ کبھی کوئی ایسا شخص دیکھوں جسکی جسمانی حالت اچھی نہ ہو تو سوچتا ہوں کہ اگر اسکی شادی ہو گئی اور اولاد ہو گئی ہے تو کیا میں اس سے زیادہ گیا گزرا ہوں۔

سب سے بڑی بری عادت مشت زنی رہی ہے پچھلے تین سال سے یہ کم کی ہے اور پچھلے ایک سال سے تو نہ ہونے کے برابر پورن دیکھ کے بھی مشت زنی کافی کی ہے جب کسی سے بات کر رہا ہوں اکثر خود کو ڈپریس محسوس کرتا ہے بعض اوقات الفاظ کی ادائیگی صحیح نہیں کر پاتا اور بعض اوقات جملہ ادھورا رہ جاتا ہے۔۔ اعتماد کی جو پہلے پختگی آئی تھی وہ اب نہی رہی۔۔ بات کا تسلسل بعض اوقات قائم نہیں رہتا خیالات یا سوچ میں تسلسل نہیں رہتا۔۔ عین وقت پہ اکثر فیصلہ بدل بھی لیتا ہوں. دوسروں کے ساتھ نیکی یا بھلائی کا اکثر سوچتا ہوں یا یہ سوچتا ہوں کہ کوئی فلاحی کام کروں لیکن کر نہیں پاتا۔۔ دوسروں کے ساتھ کوئی چھوٹی موٹی نیکی ہو سکتی ہے تو وہ کر لیتا ہوں۔

بری عادت یہ بھی ہے کہ زیادہ دیر سویا رہتا ہوں جس سے کئ کام اپنے رہ جاتے ہیں سوائے ڈیوٹی کے بعض اوقات یہ سوچ کے جلدی سو جاتا ہوں کہ صبح جلدی اٹھوں گا لیکن اٹھتا پھر بھی نہی۔۔ لیکن اگر ڈیوٹی کرنی ہو یا پیپر ہو تو مطالعہ کرنا ہو تو پھر صبح جلد اٹھ جاتا ہوں موقع پہ کسی کو وہ بات نہیں کہہ سکتا اور بعد میں سوچتا ہوں کہ اسے یہ بھی کہہ سکتا تھا یا یہ کہہ سکتا تھا دوستوں کی کہی ہوئ باتیں یا تنقید ہنس کے ٹال جاتا ہوں لیکن کوئ عہدے میں بڑا یا کوئ متکبر یا اجنبی تنقید یا بات کرے تو اس کو سناتا ہوں اکثر اوقات اپنی بات یا سوچ کو دوسروں پہ اس طرح ظاہر یا بیان نہیں کر پاتا جیسے ذہن میں نقشہ بناتا ہوں۔ کسی ڈگری کو دیکھوں تو خیال آتا ہے کہ یہ ڈگری بھی کر لوں یا کوئ جاب کے ساتھ بزنس کر لوں یا کوئ تھوڑے سے جو پیسے ہیں ان سے کوئ پلاٹ خرید لوں۔ لیکن کرتا ایسا کچھ بھی نہیں پہلے دوسروں کو کال کرنے کا اور رابطے بڑھانے کا بہت دل کرتا تھا لیکن اب نہیں کرتا۔۔ اب کسی سے کال پہ بات ہو بھی سہی تو دو چار منٹ ہوتی ہے کسی کی منت کرنی پڑے یا احسان لینا پڑے تو جان جاتی ہے ہر وقت نفس کو چھیڑتے رہنے کی بھی بری عادت ہے

جب کسی ایسی جگہ جہاں کافی سارے لوگ بیٹھے ہوں وہاں اپنی رائے نہیں دے پاتا یا ٹھیک سے یا اعتماد سے وہاں نہیں بول پاتا۔۔ لیکن اس کے برعکس اگر سٹیج پہ جا کے بولنا پڑے اور لوگ سن رہے ہوں تو پھر نہیں ہچکچاتا دوسروں کے لیے ہمدردی کا جذبہ دل میں رہتا ہے ۔۔ کوئی اگر کچھ مانگے تو نہ چاہتے ہوئے بھی اسے نہ نہیں کر سکتا کوئی اگر سوال کر لے تو حتی الوسیع اسکی مدد کی کوشش ہوتی ہے یہ خواہش تو ہوتی ہے کہ کمرے کی یا آفس کی چیزیں خوبصورتی سے سنوری ہوں لیکن یہ سمجھ نہی آتی کہ ان کو سنواروں کیسے سنجیدہ رہنے کی کوشش کرتا ہوں لیکن مکمل سنجیدہ نہیں رہ پاتا دوست اگر مل جائیں تو کوشش ہوتی ہے کہ تواضع میں کروں۔۔ میں کسی کی T C نہیں کر سکتا ایسی فطرت نہیں کسی کے ساتھ ناانصافی برداشت نہیں ہوتی جس سے محبت ہے جب سوچتا ہوں کہ میرا نہیں ہوگا تو ذہن نہایت کلابازیاں کھاتا دکھ کی کیفیت ہوتی ہے پھر امتحان کی اکثر سلیکٹو

سٹڈی کرتا ہوں اگر ایک نظر پڑھ لوں تو اس کے بعد یہ خوف تو نہیں ہوتا کہ فیل ہو جاوں گا لیکن ہمیشہ فرسٹ ڈویژن کے چکر میں رہتا ہوں لیکن اس بات کا خوف ہوتا ہے کہ نمبر کم آئے تو کیا ہو گا اور پیپر سے پہلے بہت ٹینشن ہوتی ہے پیپر کے بعد ریلیکس ہوتا ہوں اور ذہن کھلا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اور ایسا سوچ رہا ہوتا ہوں کہ اب بہت کچھ کر لوں گا اور اگلے پیپر کی تیاری بہت اعلی ہو جائے گی لیکن پھر ویسے ہی سستی کی طرف چلا جاتا ہوں۔

.برائی کے حوالے سے تذبذب کا شکار رہتا ہوں بیرونی خواہشات اکساتی ہیں تو ضمیر روکتا ہے لیکن اکثر ضمیر ہار جاتا ہے۔۔ مثلا میں جب بہت مشت زنی کرتا تو کہتا تھا کہ اب کر لیتا ہوں پھر نہیں کروں گا لیکن پھر کر بیٹھتا اب بھی ویسی ہی حالت رہتی ہے. برائی کے بعد ضمیر ملامت کرتا رہتا ہے۔

دوسرا آدمی اگر کوئی بات سمجھا رہا ہو تو ذہن اس پہ مرتکز نہیں ہوتا اور بات پوری طرح نہیں سمجھ پاتا اور بعض دفعہ تو بغیر سمجھے ہی کہہ دیتا ہوں کہ ہاں جی سمجھ گیا۔ پہلے واک شوق سے کرتا تھا لیکن اب ایک سال سے ارادہ کرتا ہوں کہ واک شروع کرتا ہوں لیکن پھر واک نہیں کر پاتا یا دل نہیں کرتا موٹر سائیکل کا بہت عادی ہو چکا ہوں بچپن میں مٹی بہت کھائی لیکن 13 سال تک اور ہر قسم کی مٹی کھائی. اکیلے رہنے کی کوشش ہوتی ہے لیکن جب اکیلا ہوتا ہوں ذہن پہ بوجھ بڑھنے لگتا ہے جنسی کمزوری کی وجہ سے احساس کمتری کی طرف چلا گیا ہوں کنجوس نہیں ہوں بلکہ سخاوت سے دوست بنانے کی کوشش کرتا ہوں۔

زبان کو چیزوں یا کھانوں کا وہ ذائقہ محسوس نہیں ہوتا جو کہ دو تین سال پہلے ہوتا تھا ہر وقت جسم تھکا ہوا محسوس ہوتا ہے خال خال ہی فریش محسوس کرتا ہوں کبھی کبھی ایسے محسوس ہوتا ہے جیسے گھٹنوں کے اندر سے مغز نکل گیا ہے جس لڑکی سے محبت کرتا ہوں وہ شادی شدہ ہے لیکن محبت میں خود کو فریب دیئے ہوئے ہوں اس محبت کو دس ماہ ہو چکے ہیں دماغ کی دونوں سائیڈ والی وینز میں درد ہوتا ہے لیکن یہ درد یا بوجھ بائیں سائیڈ والی میں زیادہ ہوتا ہے بچپن میں میٹھا بہت پسند تھا لیکن اب نہیں۔۔ پلائو شوق سے کھاتا ہوں ایک اہم بات یہ تھی کہ اپریل میں مجھے ٹائیفائیڈ ہوا تھا جس سے وزن اور صحت ڈاون ہوئی تھی

❖ دواء کا انتخاب اور علاج !

میں نے جب کیس پڑھا تو اس میں الیومن کی سب سے مرکزی علامت دیکھتے ہی ذھن الیومن دواء کی طرف چلا گیا. مریض نے کہا کہ کبھی پھٹکڑی جیسا پاخانہ آتا ہے. الیومن پھٹکڑی سے بنی ہوئی ہے. پھر میں نے الیومن کا مطالعہ کیا تو مزید دو علاماتوں میں موافقت ملی. ایک شدید قبض اور ایک سوزاک. پھر کیس کی گہرائی میں گیا تو مزید دو علامتیں ملیں. زیادہ تکلیفات کا بائیں جانب ہونا اور جسم کے مختلف مقامات پر رطوبات کی کمی اور خشکی. ہاں یاد آیا کہ یہ میرا الیومن دواء کا پہلا مریض تھا. اس کے بعد دو اور مریض بھی آئے تھے. ان تینوں میں ایک عادت بد مشترکہ تھی. اس کو بھی کلیدی علامت کا درجہ دیا جا سکتا ہے.

وہ یہ تھی:- دوسروں کے منہ پر ہی سخت کلامی اور بد کلامی کرنے کی عادت سے دل دکھانا. یہ علامت ان تینوں میں بہت شدت کے ساتھ موجود تھی. انہوں نے اقرار بھی کیا تھا. بلکہ یہ بھی کہا تھا کہ اکثر لوگ ہماری اس عادت سے تنگ ہیں. کلیدی علامات میں ایک اور علامت کا اضافہ کر سکتے ہیں. دودھ سے نفرت. اس لئے کہ عموما دودھ سے لوگوں کو نفرت نہیں ہوتی. اس میں ایک نکتہ یہ ہے کہ پھٹکڑی دودھ میں ڈالنے سے دودھ خراب ہو جاتا ہے. ان لوگوں کے جسم میں پھٹکڑی کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے دودھ سے نفرت پائی جاتی ہے. ہاں مجھے یاد آیا کہ اس قسم کے لوگوں میں زنا کا رجحان بھی زیادہ ہوتا ہے .

نیز صبح کے وقت سر میں بھاری پن بھی بہت اہم علامت ہے .

میں نے الیومن 200 کی صرف 7 ڈوز سے ہی مریض کی دماغی، جسمانی کمزوری اور باقی علامات 20% ختم ہو گئیں. مزید 7 خوراکیں دیں. پھر ون ایم کی ہدایت کی تھی.

سوزاک کے لئے عموما میڈورینم دواء ہوتی ہے مگر اس مریض کی میڈورینم دواء نہیں ہو سکتی. اس لئے کہ میڈورینم دائیں جانب کی اور گرم مزاج دواء ہے. الیومن بائیں جانب کی اور سرد مزاج دواء ہے.

34۔دھوپ میں نکلنے سے درد سر کا ہونا

Bromium

ایک شخص کی کال آئی. اس نے کہا کہ میرے بیٹے کو نزلہ وزکام رہتا ہے. وہ ٹھنڈی چیزیں کھا نہیں سکتا. پہلے اچھی صحت تھی. اب دن بدن کمزور ہو رہا ہے. کوئی دواء بتائیں؟

میں نے کہا کہ لڑکے کی زبان اور چہرے کی پکچر بھیجیں. زبان زرد تھی. درمیان میں لائین بنی تھی. وہ آخر تک جارہی تھی. وہ چہرہ انجانا تھا. چہرے پر سستی اور مایوس تھی۔لڑکے سے کال پر بات ہوئی. اس سے یہ کچھ مفید علامات ملی

1۔اس کو عام لوگوں سے زیادہ سردی لگتی تھی. اس نے کہا کہ لوگ کہتے ہیں کہ مجھے سردی زیادہ لگتی ہے

2۔ کبھی کبھی دردسر ہوتا ہے. ایک ماہ میں 2 تین بار درد ہوتا ہے. دردسر بائیں جانب ہوتا ہے. جب بھی دھوپ میں نکلتا ہوں تو دردسر ہوتا ہے. میں نے پوچھا کہ سرما میں بھی ایسا ہوتا ہے؟اس نے کہا بالکل سرما اور گرما میں جب بھی میں دھوپ میں نکلتا ہو دردسر ہوتا ہے. اس لئے میں عینک پہن کر نکلتا ہوں. یہ بات بہت ہی عجیب وغریب تھی. نیز اس نے کہا کہ دھوپ میں نکلنے سے چکر بھی آتے ہیں. چکر میں بائیں جانب گرنے کا رجحان ہوتا ہے

3۔جب بھی کوئی زیادہ ٹھنڈی چیز کھاؤں تو ناک بند ہو جاتا، اور سینے میں بلغم جم جاتی ہے. کبھی دائیں جانب کبھی بائیں جانب اور کبھی دونوں جانب سے ناک بند ہوتا ہے. یہ 3 سال سے مسئلہ ہے. اس مسئلہ کا علاج کروانا ہے

4۔ بچپن سے ہی بھوک کم اور پیاس بہت ہی زیادہ ہے. ایک دن میں 2 روٹیاں کھاتا ہوں. ہر 10،20 منٹ بعد ایک گلاس پانی پیتا ہوں. یہ علامت بھی مریض کی عجیب تھی. مگر اسے پسینہ کم آتا ہے ہر روز کھجور کھانے کی عادت ہے. یہ 2 سال سے ہے. ریپرٹری سے میں نے اسے تلاش کیا مگر یہ علامت نہ ملی

5۔نیند زیادہ ہے. کام پسند ہے. صبح کے وقت تھکاوٹ اور غروب آفتاب کے وقت فریش ہوتا ہوں. موسم سرما پسند ہے.

❖ **دواء کی تلاش اور علاج:**

سب سے نمایاں اور عجیب بات دھوپ میں دردسر اور چکر کا آنا تھا. مجھے ایک ایسی دواء کی تلاش تھی جس میں سب سے نمایاں طور پر دھوپ سے تکلیفات میں اضافہ موجود ہو اور وہ ایسی دواء ہو جو میرے تجربہ سے نہ گزری ہو میں نے ریپرٹری سے دھوپ میں دردسر کے اضافہ میں لکھی تمام ادویہ کو پڑھا تو مجھے ان میں سے صرف ایک ایسی دواء ملی جو مشہور ہونے کے باوجود میرے تجربہ سے نہیں گزری تھی. میں نے تمام حادثاتی ادویہ اور جو میرے تجربہ سے گزر چکی تھی ان کو چھوڑ دیا تو آخر بروميم اور لیک کینینم بچی. مگر لیک کینینم ہیں دھوپ سے اس قدر علامات میں شدت نہ تھی. اس لئے بروميم کا انتخاب کیا. پھر میں نے بروميم کا میٹیریا میڈیکا سے مطالعہ کیا. اس سے مجھے معلوم ہوا کہ بروميم کی سب سے نمایاں علامت گرمی سے تکلیفات میں اضافہ ہے. مجھے غالب گمان تھا کہ یہ شخص بروميم پر سنیلٹی ہی ہے۔بروميم 200 ایک قطرہ لینے کو کہا. سات دن بعد والد نے کہا کہ اب بچہ بہت بہتر Bromium 1M اللہ کا نام لے کے دیا. نزلہ زکام کم ہے. میں نے اللہ کا شکر ادا کیا کہ مجھے بروميم پر سنیلٹی کی پہچان ہو گئی. مزید 3 ڈوزز دینے کے بعد کیس کلوز کر دیا ہے۔

35۔رحم کی رسولی کا علاج

Cantharis

ایک 40 سالہ مریضہ نے مجھے یہ میسج کیا کہ :-ڈاکٹر صابری صاحب ! مجھے بہت زیادہ تکلیفات ہیں. میں نے ان کا بہت ہی زیادہ ہومیوپیتھک اور ایلوپیتھک علاج کروایا ہے. مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا. اگر آپ اجازت دیں تو میں اپنے بارے بیان کروں؟میں نے کہا کہ میں آپ کو وٹس ایپ پر سوال نامہ بھیجتا ہوں. آپ وائس میسج میں مجھے اس کا جواب دیں.

پھر میں آپ کی دواء کا انتخاب کروں گا. اللہ کرم کرے گا. وہ مہربان ہے۔-مریضہ نے کہا کہ 8 سالوں سے مسائل میں شدت ہے

1۔چہرے، کانوں کے پیچھے، گردن اور سر پر ایسے دانے کہ جیسے کیڑوں نے کاٹا ہے. سر کے دانے زیادہ بڑے اور تکلیف دہ ہیں. بال بہت گرتے ہیں۔

2۔رحم میں رسولی، جب بھی حیض آتا ہے تب ہی زیر ناف بہت درد ہوتا ہے. پاخانہ کرنے کے بعد ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی زخم دکھ گیا ہے. ٹیسٹ سے معلوم ہوا کہ رحم میں رسولی ہے. شیڈول پاس کرنے کے لئے شہد، دیسی گھی وغیرہ استعمال کرنا پڑتا ہے. مگر ہم غریب ہیں. اس لئے یہ چیزیں زیادہ خرید نہیں سکتے 38 سالوں سے مقعد آسانی سے نہ کھلتا. پاخانہ کرنا مشکل ہوتا ہے. پاخانہ کا احساس بھی نہیں ہوتا. اس کو نکالنے کے لئے ہاتھ بھی استعمال کرنا پڑتا ہے

4۔ بچپن سے ہی دونوں ٹانگوں کے درد کا مرض ہے. یہ ٹھنڈی بھی رہتی ہیں. رات کے وقت اور سرما میں درد زیادہ ہوتے ہیں. موسم گرما میں بھی سردی لگتی ہے

6۔پیٹ اکثر خراب رہتا ہے. اکثر بدہضمی ہو جاتی ہے. یہ بچپن سے ہی ہے. غم لینے اور گرم چیزیں کھانے سے پیٹ خراب ہو جاتا ہے. میری تمام فیملی کا بھی یہ مسئلہ ہے

7۔ غم بہت لیتی ہوں. مجھے ہر چیز کا غم اور پریشانی بہت زیادہ ہوتی ہے. میں پڑھائی کے آخری مہینوں میں امتحان کی پریشانی کی وجہ سے ہر سال بیمار ہو جایا کرتی تھی. اسی وجہ سے میرے نمبر کم آیا کرتے تھے. 3.2 ماہ بیماری اور پیٹ خراب کی حالت میں گزرتے تھے. اس سے امتحان کی تیاری نہیں ہو پاتی تھی. جب ابو امی کو مارتے تھے تو ان کی پریشانی سے پیٹ خراب ہو جایا کرتا تھا. جب کوئی میری بہن یا بھائی کو مارتا تو ان کی بہت زیادہ پریشانی لیتی تھی. بچپن میں میرے والدین مجھ پر بہت تنقید کیا کرتے تھے. میری اور میری بہن بھائیوں کی شکل وصورت میں بہت سے نقائص نکالا کرتے تھے. مجھے اس کا بھی بہت صدمہ ہوا کرتا تھا. جب کہ ہم سب کی شکل وصورت اچھی ہی تھی۔

جب میں نے مریضہ کے غم اور پریشانی کی اس علامت کے بارے سنا تو مجھے معلوم ہوا کہ اس مریضہ کی تمام تر جسمانی تکلیفات کی وجہ اس کا ضرورت سے زیادہ غم لینا ہے. میں نے اس کے لہجہ پر غور وفکر کیا تو غمگین لہجہ تھا۔ میں نے یقین کر لیا کہ اس مریض کی جو دواء نکلے گی اس میں غم نمایاں طور پر موجود ہوگا. میری اگنیشیا امارہ کی طرف توجہ گئی. مگر اگنیشیا امارہ میں اس قدر جلدی مرض نہیں ہیں. اگنیشیا امارہ انتہائی لاپرواہ ہوتی ہے. اس مریضہ میں اگنیشیا کی لاپرواہی موجود نہ تھی

8۔اب ویٹ زیادہ ہو رہا ہے. 75 کلو ہے. ہمارے خاندان میں دل کی امراض، اور کولیسٹرول زیادہ ہونا ہے میں اپنی کسی بھی تعلیم کو چند وجود سے مکمل نہیں کر سکی.

9۔ گھر سے باہر نکلنے سے عموماً شدید درد سر ہو جاتا ہے. نئ جگہ سے جلد اکتا جاتی ہوں. امتحان کی پریشانی سے بیمار ہو جاتی ہوں. اس لئے میری کوئی بھی تعلیم مکمل نہیں ہو سکی۔3 کلاس سے ہی درد سر ہے. لوگ کہتے تھے کہ اتنی چھوٹی بچی کو بھی درد سر ہوتا ہے. ان ہی 2 سالوں میں آنکھیں کمزور ہو گئی تھیں. بند جگہ اور رش والی جگہ پر ٹھہرنا مشکل ہوتا ہے. ٹھنڈی ہوا لگنے، مطالعہ کرنے اور آنکھوں والا کام کرنے سے بھی درد سر ہوتا ہے. مجھے بچپن میں ایک سال میں 11 ماہ بخار اور نزلہ ہوا کرتا تھا. دھوپ میں نکلنے سے بھی درد سر ہوتا ہے. جب شدید درد سر ہوتا ہے تو آنکھوں کے پیچھے، جبڑوں میں اور گردن تک بھی جاتا ہے. موسم گرما میں نہانے سے درد سر ختم ہوتا ہے تین ماہ سے چکر بھی زیادہ آرہے ہیں. والد کی وفات ہوئی ہے. اس سے قبل کم تھے. چکر کے وقت بائیں جانب گرنے کا رجحان ہے. چکر کے وقت آرام کرنے کو دل کرتا ہے۔۔اس سے معلوم ہوا کہ والد کے غم نے تکلیفات زیادہ کر دی ہیں آنکھوں میں جلن، درد، اور بجلی چملتی محسوس ہوتی ہے. مٹی، دھوپ، رش والی جگہ اور پریشانی سے آنکھوں . . کی تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں. آنکھوں جلد کی طرح حساس ہیں

کافی سالوں سے کانوں میں ٹوں کی آواز آرہی ہے. قوت سماعت کمزور ہے. بچپن میں بہت زیادہ درد ہوا کرتا تھا۔۔کانوں میں درد کانوں کی وجہ سے کبھی تمام رات جاگا بھی کرتی تھی. زیادہ کھٹی یا مرچ والی چیز کھانے سے بھی کانوں میں درد ہوا کرتی تھی۔۔۔زکام زیادہ لگتا ہے. وہ دائیں جانب سے زیادہ بہتا ہے. کبھی دائیں طرف سے ناک بند بھی ہو جاتا ہے. ناک میں کثرت زکام سے سوزش بھی ہو جاتی ہے. ناک بہت حساس ہے. معمولی سی بدبو بھی آجاتی ہے. سونگنے کی طاقت زیادہ ہے. ناک کی ہڈی بڑھی ہوئی ہے۔۔۔چہرے سے عمر میں بڑی لگتی ہوں.

10 کلاس میں بھی لوگ کہتے تھے کہ آپ بڑی لگتی ہو. چہرے پر غم کے اثرات نمایاں ہیں

.زبان پر سفید میلا رنگ، خسرہ کی طرح دانے، صبح کے وقت بدبو۔۔۔آواز کی نالی میں بلغم بھی جم جاتی ہے. اکثر سانس لینے میں دقت ہوتی ہے. بعض دفعہ رات کو سانس کی دقت کی وجہ سے جاگتی ہوں. صبح کے وقت زرد تھوک آتی ہے. دانت کمزور اور باریک ہیں. درد بھی کرتے ہیں. سبز رنگ کا ریشہ نکلتا ہے۔۔غم اور غصہ کرنے سے حلق میں درد اور سوزش بھی ہو جاتی ہے. موسم سرما میں کھانسی بہت لگتی ہے. گرم پانی پینے سے کھانسی کم ہوتی ہے. سفید اور گرے رنگ کی بلغم ہوتی ہے. ٹھنڈی اور کھٹی چیزیں کھانے سے حلق خراب ہوتا ہے. اب 9.8 سال سے سردی، غصہ اور غم سے سینے کے درمیان درد ہوتی ہے. بکرے کے گوشت کھانے سے ہی کھانسی ٹھیک ہوتی ہے. کسی قسم کی دواء لینے سے ٹھیک نہیں ہوتی۔اس سے معلوم ہوا کہ مریضہ کو بکرے کا گوشت پسند ہے. سخت گرم موسم میں زیادہ ٹھنڈی چیز نہیں کھا سکتی. اس سے حلق خراب ہوتا ہے۔ کوئی بھی گرم چیز کے کھانے سے چہرہ گرم ہو جاتا ہے. کسی قسم کی کھٹی چیز نہیں کھا سکتی. زیادہ میٹھا بھی پسند نہیں ہے. انڈوں سے دانے زیادہ ہوتے ہیں. نمک بھی زیادہ نہیں کھا سکتی. بچپن میں ناخن بہت کھاتی تھی۔ڈکار کم آتے ہیں. پیٹ میں کبھی کبھی گیس گومتی اور چبتی ہے. بیٹ باہر نکلا ہے. معدہ میں جلن ہوتی ہے. پریشانی سے درد بھی ہوتا ہے. حیض کے دنوں میں پیٹ میں بہت زیادہ گیس بنتی ہے. پیٹ کا درد اور گیس بائیں جانب اور نیچے ہوتا ہے. کبھی کبھی حلق میں جلن آجاتی ہے۔۔پاخانہ سخت نہیں مگر نکلنا مشکل ہوتا ہے. جب

بدپرہیزی ہو تو موشن لگتے ہے. مقعد میں سوزش بھی ہو جاتی ہے. ہمیشہ غم سے پیٹ خراب ہو جاتا ہے. جب غم سے پیٹ خراب ہوتا ہے تو کوئی بھی دواء اثر نہیں کرتی ہے. پاخانہ کے لئے بیٹھنا مشکل ہے

.ہر قسم کی غم والی خبر سے پیٹ کا خراب ہونا۔۔رات کو پیشاب زیادہ آتا ہے. سردی زیادہ لگنے یا کمزوری سے پیشاب زیادہ آتا ہے. کم پانی پینے، یا گرم چیز کھانے سے زرد جلن والا پیشاب آتا ہے۔۔زیادہ میٹھا کھانے سے پیٹ اور دانت میں درد ہوتا ہے. سرخ مرچ سے چہرے اور معدہ کی جلن زیادہ ہوتی ہے. بھنا ہوا گوشت بکرے کا بہت پسند ہے. خالی پیٹ گیس بنتی ہے. گیس پیٹ میں رکی ہوئی ہے. کبھی گھومتی ہوئی محسوس ہوتی ہے. بھوک کم لگتی ہے. غم کے وقت بالکل بھوک نہیں لگتی بلکہ کبھی کبھی معدہ میں سوزش بھی ہو جاتی ہے. غم بھوک کم کرتی ہے. آج کل ایک بار ہی کھانا کھاتی ہوں. صبح کا کھانا ضروری ہوتا ہے. اگر نہ کھاؤں تو درد سر ہوتا ہے. ہر قسم کی سخت چیز پیٹ کو خراب کر دیتی ہے. پیٹ بچپن سے ہی باہر نکلا ہوا ہے. لوگ باتیں کرتے ہیں. بی پی بالکل ہائی نہیں ہوتا. جب معدہ میں درد ہوتا ہے تو دودھ پی لیتی ہوں۔۔پاخانہ میں بدبو ہوتی ہے.

.براؤن بھورے رنگ کا ہوتا ہے گوبر کی طرح آتا۔۔جب بھی کھانسی لگتی ہے تو رات کو ہوتی ہے. کھانسی کو بکرے کا گوشت ہی روک سکتا ہے. سردی لگنے سے کھانسی لگتی ہے. اے سی میں کھانسی اور حلق میں خشکی ہوتی ہے. خشک ہو جاتا تھا۔۔ہاتھ پاؤں سن ہوتے ہیں. بایاں تلوہ درد کرتا ہے. اب بائیں ٹانگ میں درد ہو رہی ہے. جب درد زیادہ ہوتا ہے تو بھوک ختم ہو جاتی ہے. تمام سرما اور موسم گرما میں ٹانگوں کو رات کے وقت درد ہوتا ہے. سرما میں زیادہ ہوتا ہے

زیادہ تر جسم کی بائیں طرف درد ہوتے ہیں. گردن، بازو اور ٹانگ میں. غم سے درد زیادہ ہوتے ہیں. موسم گرما میں تلوے سرخ بھی ہو جاتے ہیں. مگر رات کو ٹانگوں کو سردی زیادہ لگتی ہے. گرما میں بھی ان کو سردی زیادہ لگتی ہے. سر پر ٹھنڈا اور باقی جسم پر گرم پانی ڈالتی ہوں

:-دواء کا انتخاب اور علاج

اس کے سواء بھی مریضہ نے بہت سی علامات بیان کی تھی. ان کو درج نہیں کیا. تمام علامات غم کے ارد گرد گھومتی ہیں. جلدی امراض اور جلن بھی واضع ہے. سرخ مرچ اور گرم اشیاء سے جلن میں شدت نمایاں ہے. مجھے اس کی جلن سے فوراً کینتھرس یاد آئی. ریپرٹری میں غم کے عنوان کے تحت بھی اس کا نام لکھا تھا. کینتھرس کا مطالعہ کرنے سے معلوم ہوا کہ غم کینتھرس کی نمایاں علامات سے ہے

کینتھرس کا انتخاب کیا. کینتھرس 200 کی 14 ڈوز دی۔ 5 دن شدید درد سر رہنے کے بعد ختم ہو گئی. 7 دنوں میں ہی مریضہ نے اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنا شروع کر دیا ہے. الحمدللہ مریضہ مطمئن ہے

36۔مشت زنی سے پیدا شدہ مردانہ کمزوری کا علاج

Stramonium

ایک 43 سالہ مریض کی کال آئی. اس نے کہا کہ ڈاکٹر صابری صاحب! آپ کا طریقہ تشخیص اور علاج بہت اچھا ہے. میں آپ سے اپنا مکمل علاج کروانا چاہتا ہوں. آپ اپنا سوال نامہ سینڈ کریں. میں اس کا تفصیل سے جواب دیتا ہوں. پھر میں آپ کے پاس کامل ہومیوپیتھک کلینک پر آجاؤں گا. آپ نے مزید جو کچھ پوچھنا ہوگا تو پوچھ لیناوہ بات پر بات کئے جا رہا تھا. میں اس کی باتیں سنتا جا رہا تھا. وہ کرتا جا رہا تھا. اس نے اس کے باتونی پن سے جان بچانے کی کوشش کی اور اس سے کہا کہ سر! میں آپ کو سوال نامہ سینڈ کرتا ہوں آپ اس کا جواب دیں. پھر میں آپ کے کیس کی سٹڈی کر کے دواء کا انتخاب کروں گا. اس کی باتوں میں مصنوعی تحمل، غرور اور پاگل پن تھا. وہ بے وقوفانہ باتونی پن تھا. مجھے شک ہوا کہ یہ سٹرامونیم ہے

اس طرح کا لہجہ اور باتونی پن دو جگہوں سے سن چکا تھا. میرے آبائی گاؤں میں ایک 33 سالہ لڑکا ہے. اسے مرگی کے دورے پڑتے ہیں. وہ بالکل فارغ رہتا ہے. میں جب بھی گاؤں جاتا ہوں تو مجھے یہ ڈر رہتا ہے کہ وہ باتونی عذاب نہ مل جائے. کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ میں دور سے چوری سے گزر رہا ہوتا ہوں تو وہ مجھے آواز دے کر بلا لیتا ہے. اتنی باتیں سناتا ہے کہ میرا سر بھی درد کرنے کے قریب ہوتا ہے. میری بالکل نہیں سنتا. .آخر کار میں ہی اپنی جان بچا کر نکل جاتا ہے

دوسرا ایک شخص آج سے 6 ماہ قبل اپنے والد کے ساتھ کلینک پر آیا تھا. بائیں جانب سے اس کے سر یں سوزش تھی. اس کے والد نے کہا کہ یہ پاگل ہو گیا تھا. ہم نے اسے باندھ کر رکھا تھا. اب کچھ ایلوپیتھک ادویہ اور دم سے ٹھیک ہے. میں نے اس سے علامات لینا شروع کی تو وہ بیان کرنے لگا. میں جو بھی سوال کرتا وہ اس کا اتنا لمبا جواب دیتا کہ مجھے ہی اسے خاموش کروانا پڑتا تھا بہر حال میں نے سوال نامہ سینڈ کیا. اس نے 4 دنوں میں اپنی علامات بیان کی اور ہر روز 3.3.3 آڈیو میسج سینڈ کرتا. اس سے قبل کسی بھی مریض نے اس طرح علامات نہ بیان کی تھی. مجھے پھر شک ہوا کہ یہ سٹرامونیم ہے. مگر یہ شک ابھی تک یقین میں نہیں بدلا تھا

میں نے صرف اس کا پہلا میسج سنا پھر چھوڑ دیا. جب اس کا وائس میسج میں جواب نامہ مکمل ہوا تو اس نے مجھے کال کی. پھر اس نے باتیں شروع کر دیں. میں نے کہا کہ آپ پہلے اپنا صدقہ دیں پھر 1000 بار استغفراللہ کریں پھر میں آپ کے مکمل کیس کی سٹڈی کروں گا. آپ نے ایک گندہ گناہ کیا ہے. جب تک اس گناہ کا اثر آپ پر موجود ہے آپ شفایاب نہیں ہو سکتے اور نہ ہی میں آپ کے کیس کی سٹڈی کروں گا. اس نے دونوں کام کئے پھر میں نے اس کے مکمل کیس کی سٹڈی شروع کی تو چکر کا ذکر کرتے وقت اس نے ایک جملہ ایسا بولا کہ جس سے مجھے یقین ہو گیا کہ یہ سٹرامونیم ہے. وہ جملہ یہ تھا

جب چکر آتا ہے تو دماغ گھومتا ہے، دماغ کنٹرول سے باہر ہو جاتا ہے، عجیب باتیں کرنے کو دل کرتا ہے. یہ ایک منٹ کے لئے ہوتا ہے. میں اس پر کنٹرول کر لیتا ہوں اس کے اس جملہ سے معلوم ہوا کہ اس میں پاگل پن کا رجحان ہے. اس کو ہومیوپیتھک میں بیوقوفانہ باتیں کہتے ہیں. یہ سٹرامونیم کی سب سے بڑی علامت ہے یہ بات یاد رکھنا کہ چکر کے وقت احساسات یہ بیان کرتے ہیں کہ مریض مجموعی طور پر کس قسم کی تباہی کی طرف جا رہا ہے. جیسا کہ اوپیم پر سنیلیٹی کو چکر کے وقت اپنا جسم ہلکا ہلکا محسوس ہوتا ہے. یہ اس بات کی دلیل ہے کہ وہ دن بدن ہلکا ہلکا ہو رہا ہے. کینابس انڈیکا کو چکر کے وقت یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس نے نشہ کیا ہوا ہے.

ہیلیبورس کو چکر کے وقت یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس کا بی پی ہائی ہو گیا ہے اور دماغ میں عجیب قسم کی تیزی آ جاتی ہے بہر حال، اس مریض کے پاگلانہ باتونی پن اور چکر کے وقت دماغ کا آؤٹ آف کنٹرول ہونا اس بات کی واضح دلیل تھی کہ اس انسان کا مزاج سٹرامونیم ہے

❖ :- مرض اور اس کا سبب

مریض نے کہا کہ میرے اصل دو مسئلے ہیں. دماغی ڈپریشن اور مشت زنی سے مردانہ کمزوری 13 سال کی عمر میں سن بلوغ سے ہی شہوت کا ہر وقت غلبہ رہنے لگا. دن رات ہر وقت شہوت، پھر رات کو سوتے ہوئے بے اختیار انزال ہونے لگا. پھر مشت زنی شروع کر دی. ایک دن میں 3.3 ار کرتا تھا. میں 3 سالوں میں نامرد ہو گیا. 1995 میں ایک ہومیو ڈاکٹر سے علاج کروانے سے نامردگی ختم ہو گئی. اب پھر سے علامات لوٹ کر آئی ہیں. خاندان میں دماغی اور وہمی امراض ہیں. زیادہ مذہبی نہیں ہوں

❖ :- مریض کی مکمل علامات

سفر کے بعد عموماً درد سر ہوتا ہے. کبھی کبھی بلاوجہ صبح کے وقت درد سر ہوتا ہے. پیشانی پر درد سر ہوتا ہے

زیادہ درد سر کے وقت دل کچا ہوتا ہے اور قے آنے کا رجحان ہوتا ہے مگر قے نہیں آتی. اگر صبح سے درد سر شروع ہو جائے اور دواء نہ لی تو وہ رات کو ناقابل برداشت ہے. 20 سالوں سے درد سر ہے

2۔ جب آگ لگانے کے لئے پھونکتا ہوں تو چکر آنے لگتے ہیں. جب چکر آتا ہے تو دماغ گھومتا ہے، دماغ کنٹرول سے باہر ہو جاتا ہے، عجیب باتیں کرنے کو دل کرتا ہے. یہ ایک منٹ کے لئے ہوتا ہے. میں اس پر کنٹرول کر لیتا ہوں. ایک بار نسوار رکھنے سے چکر آئے تھے. کچھ سال قبل ایسے چکر آیا کرتے تھے کہ میں جب بیٹھ کر اٹھتا یا انگڑائی لیتا تو آنکھوں کے سامنے اندھیرا ہو جاتا پھر میں سامنے گرنے لگتا اور کبھی کبھی گر بھی جاتا. اس وقت دونوں ٹانگیں بے جان ہو جاتی تھیں. یہ اب نہیں آتے آنکھوں میں خارش، پانی آنا، 4 سال سے نظر کمزور ہے. بچپن سے ہی روشنی بالکل ناقابل برداشت ہے

دوسروں جبھی کانوں میں خارش، سننے کی طاقت کچھ کم ہے. گانا زیادہ اور بہت شوق سے سنتا ہو تو سننے کے بعد بالکل اسی طرح کی آوازیں کانوں میں آنے لگتی ہیں. ایسا لگتا ہے کہ جیسا کہ وہ بالکل حقیقت ہے جب بھی زکام لگتا ہے تو ایک ہفتہ یا 10 دن رہتا ہے. اگربتی اور جلیبی (مچھر دانی) کی خوشبو سے زکام ضرور لگتا ہے. زکام کے دوران سونگنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے بلکہ ختم ہی ہو جاتی ہے. جب چھینک آتی ہے تو اس ہوا سے اتنی گندی بدبو آتی ہے۔ جس کو میں بیان نہیں کر سکتا ہے. یہ 5.4 سالوں سے ہے. یہ بہت گندی اور سڑی بدبو ہوتی ہے. ٹھنڈی ہوا سے بھی زکام لگتا ہے. دائیں طرف سے شائدہ زیادہ تر لگتا ہے. زکام کے وقت جس کروٹ پر سوتا ہوں اوپر والا ناک بند ہو جاتا ہے. یہ ہمیشہ ہی زکام کی حالت میں ہوتا ہے

میرے منہ سے بدبو آتی ہے. تھوکنے کی عادت ہے. کبھی کبھی بہت زیادہ تھوک آتی ہے. کبھی کبھی اتنا تھوک آتا ہے کہ مجبور ہو کر سرہانے کے پاس منہ نیچے کر کے لیٹ جاتا ہوں اور وہ نیچے بہنے لگتی ہے. کبھی کبھی خون آمیز تھوک بھی آتی ہے. کبھی کبھی پورا دن بھی خون آمیز تھوک آتا ہے. منہ خشک رہتا ہے صبح کے وقت پھیکا ذائقہ ہوتا ہے

حلق میں خراش رہتی ہے. نیچے سے زکام کے وقت بلغم آتا ہے. کٹھی اور خراب چیزیں کھانے سے حلق خراب ہوتا ہے. ایک سال میں 5.4 بار گلا خراب ہوتا ہے ـ. تلی اشیاء سے بد ہضمی ہوتی ہے خاص کر حلوہ پوڑی سے سینے پر بھاری پن اور جلن ہوتی ہے. زیادہ میٹھے سے پیٹ خراب ہو جاتا ہے. بھوک بالکل ٹھیک ہے. سرما میں 6 گلاس اور گرما میں 20.18 گلاس پانی پیتا ہوں. رات کو بھوک زیادہ لگتی ہے. مگر وہ قابل برداشت ہوتی ہے کبھی کبھی زیادہ کھانے سے درد شکم ہوتا ہے. کدو، شکرپارہ، سے

نفرت ہے۔ گاجر کا گجریلا، دہی زیادہ پسند ہے ٹھنڈی اور میٹھی اشیاء زیادہ پسند ہیں۔ کھٹی اشیاء پسند نہیں ہیں۔ بچپن میں مٹی کھایا کرتا تھا شکم میں گیس کا ہونا۔ 2007 میں زردیر قان بھی ہوا تھا۔ وہ حکمت کی ادویہ سے ٹھیک ہوا تھا۔ حکیم نے بھوک زیادہ کرنے والی دواء دی۔ اس سے پیٹ بڑھ گیا اور ڈپریشن بھی زیادہ ہو گئی

قبض بالکل نہیں۔ کبھی کبھی عارضی قبض ہوتی ہے۔ ہر روز پاخانہ آتا ہے۔ پاخانہ سے گندی بدبو آتی ہے۔ دن میں 5 بار پیشاب آتا ہے

کولیسٹرول زیادہ ہے۔ جب ناک بند ہو تو منہ سے سانس لینا پڑتی ہے۔ نبض مدھم، باریک، اور نرم ہے۔ دل کا کوئی مرض نہیں۔ جب زکام اور گلا خراب ہو تب ہی کھانسی لگتی ہے۔ زندگی میں دو بار 20.20 دن کھانسی بھی لگ چکی ہے۔ کبھی کبھی رات 11۔12 بجے کھانسی ہوتی ہے

تین ماہ سے تلووں میں درد ہو رہا ہے۔ پہلے بائیں پاؤں میں تھا۔ پھر دائیں میں آیا۔ اب صرف دائیں میں ہے۔ دونوں پاؤں سن ہوتے ہیں۔ کبھی صرف سن، کبھی سن اور بے جان، کبھی سن اور سوئیاں بھی چبھتی ہیں۔۔3 سال سے بائیں ہاتھ اور کندھے میں درد اور بائیں ہاتھ کا انگوٹھا، ساتھ والی انگلی مسلسل سن رہتی ہے موٹر سائیکل چلاتے وقت گردن اور کندھے میں جلن دار درد ہوتا ہے بائیں ہاتھ میں 3 سال سے درد ہے۔ گرمیوں میں پاؤں جلتے ہیں۔ جھکنے والے کام کرنے سے درد کمر ہوتا ہے۔ اکثر تکلیفات بائیں جانب ہیں۔ بائیں بازو میں طاقت بھی کم ہے۔۔۔ ناک میں انگلی ڈالنے کی عادت ہے۔۔۔اب 3 سالوں سے شہوانی خیالات کم ہیں

جن لوگوں سے میری دشمنی ہے ان لوگوں سے خیالات میں ہی لڑتا ہوں اور اللہ کی طرف سے ایک جادوئی طاقت مجھے میں آجاتی ہے((ھاھاھاھاھاھا))۔اس وقت کچھ بولنے کو بھی دل کرتا ہے۔((یہ پاگل پن اور بے وقوف لوگوں کی عادت ہے((

جھوٹ سے بالکل نفرت ہے۔ میں جھوٹ بالکل نہیں بولتا۔ میں کسی کی دل آزاری نہیں کرتا۔ کسی سے مذاق نہیں کرتا۔ بالکل انصاف پسند ہوں۔ اپنے کام کے بارے بالکل ایماندار ہوں۔ کسی سے قرض لینا اچھا نہیں سمجھتا۔ قرض نہیں لیتا۔ کسی سے چیز مانگنے کا کم ہی رجحان ہے۔ میں خاموش رہتا ہوں۔((ھاھاھاھا))

❖ دواء کا انتخاب اور علاج

اوپر بیان ہو چکا کہ مریض میں پاگلانہ باتونی پن اور بے جا توہمات کی کثرت ہے۔ شہوت کے غلبہ کی وجہ سے مشت زنی کی عادت ہے۔ ان دونوں علامات سے رہنمائی حاصل کر کے سٹرامونیم تک پہنچا ہوں۔ مریض کی بقیہ علامات بھی سٹرامونیم کے ساتھ موافقت کرتی ہیں۔

میں نے سٹرامونیم 200 میں دی۔ 7 ہی دنوں میں مریض نے اپنے اندر 20% تک بہتری محسوس کی۔ وہ بہت خوش تھا کہ اب میری جوانی واپس آجائے گی۔ پھر سٹرامونیم M1 ہدایت کی تھی۔

جریان اور بائیں گردہ کے درد کا علاج بربرس ولگرس مزاج پر سنیلیٹی

Berberis vulgaris

ایک 27 سالہ مریض نے رابطہ کیا اور کہا کہ میں جریان کا مریض ہوں۔ میرے بائیں گردہ میں درد رہتا ہے، پیٹ صاف نہیں ہوتا اور مردانہ کمزوری بہت زیادہ ہے کوئی علاج بتائیں؟

میں نے اسے سوال نامہ بھیجا اور اس نے وٹس ایپ پر اس کا وائس میسج میں جواب دیا میں نے جواب سننے کے بعد اسے صدقہ اور استغفار کا حکم دیا۔ اس لئے کہ وہ ایک گناہ کر چکا تھا۔ پھر میں نے اس کے کیس کی مکمل سٹڈی کی ہے۔ جب اس نے بائیں گردہ کے درد اور پتھری کا نام لیا تو مجھے فوراً 3 ادویہ یاد آئیں

چیلیڈونیم:۔

اس کا مریض مزمن شدید قبض کا شکار ہوتا ہے اور اس کو اندر سردی، باہر گرمی محسوس ہوتی ہے۔ اس مریض کو شدید قبض دائمی نہ تھی۔ نیز اس کو اندر سردی باہر گرمی کا احساس نہ تھا۔ نیز چیلیڈونیم کا دائیاں کندھا درد کرتا ہے۔ مگر اس مریض کا بایاں کندھا درد کرتا ہے

کاکولس:۔

اس کا مریض تیمارداری بہت زیادہ کرتا ہے۔ اسے دوسروں کی تیمارداری کی بہت فکر ہوتی ہے۔ وہ ہمیشہ یہ ہی سوچتا ہے کہ بس مجھے ہی تمام کام کرنے پڑتے ہیں اور کوئی میرا ساتھ نہیں دیتا۔ نیز چاول کھانے کا شائق ہوتا ہے۔ اس مریض میں یہ دونوں باتیں نہ تھیں۔ نیز کاکولس مزاج لوگوں میں دونوں گردوں میں پتھری بننے کا یکساں رجحان ہوتا ہے۔ دائیں گردہ میں زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے بائیں گردہ میں زیادہ پتھری بننے کا رجحان ہے

بربرس ولگرس:۔

اس کے مریض میں چار قسم کہ نمایاں علامات موجود ہوتی ہیں.

1 ۔ غمگین لہجہ،

2. بائیں گردہ میں درد اور پتھری بننے کا زیادہ رجحان،

3. پیشاب سے گندی بدبو کا مسلسل آنا اور مثانہ کے امراض،

4 جلدی امراض میں مبتلاء اور خارش ہونا. یہ چاروں باتیں اس مریض میں موجود تھیں. ان چاروں باتوں کی موجودگی سے مجھے معلوم ہوا کہ یہ لڑکا " بربرس ولگریس مزاج پر سنیلیٹی " ہے۔ نیز لیکسس اور سلفر بھی بائیں گردہ کی دواء ہے مگر ان دونوں ادویہ کو میں خوب جانتا ہوں. ان کے ساتھ اس مریض کی بالکل علامات نہیں ملتیں. اس لئے کہ مریض کی کچھ خاص علامات سے رہنمائی حاصل کرکے مجموعی علامات کے مطابق دواء دینا ہی ہومیوپیتھی ہے. یہ ہی اصل طریقہ کار ہے

:-مریض کی مکمل علامات

کبھی کبھی درد سر ہوتا ہے. یہ ہمیشہ درمیان میں ہوتا ہے. زیادہ دیر پیشاب روکنے سے بھی ہوتا ہے. یہ کافی سالوں سے ہو رہا ہے. بال بہت گر رہے ہیں۔۔۔۔ کوئی حادثاتی موت دیکھنے سے چکر آتے ہیں. چکر میں آگے گرنے کا رجحان ہوتا ہے. چار زانوں بیٹھنے سے بھی چکر آتے ہیں. کبھی کبھی بیٹھ کر اٹھنے سے بھی چکر آتے ہیں۔

بچپن میں سر پر چوٹ لگنے سے نظر کمزور ہوئی. اب وہ ٹھیک ہو چکی ہے. کبھی کبھی آنکھوں میں جلن اور خارش ہو جاتی ہے کبھی کبھی کان میں خارش ہو جاتی ہے

۔۔۔ ناک زیادہ تر خشک رہتی ہے. مٹی سے زکام اور چھینکیں آتی ہے. کبھی کبھی سوتے ہوئے دائیں طرف کا نتھنا بند ہو جاتا ہے. زکام کے وقت دونوں طرف ہی بند ہو جاتی ہیں .

پیٹ میں کیڑوں والی گندی دواء کھانے کی وجہ سے جب بھی 10.8 چھینکیں آتی ہے تو اس دواء کی گندی جلی بدبو آتی ہے. جب سے حکیم کی خراب دواء کھائی ہے۔ یہ بدبو ہے۔۔ میں 10 سال تک بہت خوبصورت تھا. جب مجھے گناہ کی عادت ہوئی تھی. اس وقت شکل بہت خراب ہو گئی تھی. پھر اللہ سے معافی مانگی تو اب کافی ٹھیک ہے. اب فی الوقت میری شکل سے اداسی اور پریشانی معلوم ہوتی ہے. مرجائی ہوئی شکل ہے۔۔۔۔ زبان پر ہلکا سرخ رنگ ہے. زیادہ کا رنگ دائیں طرف ہے. ((یہ عجیب بات ہے کہ مریض کی زیادہ تر تکلیفات بائیں جانب ہیں اور زبان دائیں جانب سے زیادہ سرخ ہے))

زبان پر دانے ہیں. نوک پر ہلکے ہلکے ہیں اور جڑ پر بڑے بڑے ہیں. زبان کے کنارے براون ہیں۔ 7 سال قبل منہ سے بدبو آتی تھی. اب نہیں آتی. صبح کے وقت ذائقہ پھیکا یا نمکین ہوتا ہے. صبح کے وقت لیس دار تھوک ہوتا ہے۔۔ کبھی کبھی حلق کی بائیں جانب خارش ہوتی ہے. پہلے حلق میں بال کا احساس ہوتا تھا. اب نہیں ہوتا. ((یہ بھی عجیب بات ہے)) ایک سال میں 3.2 بار گلا خراب ہوتا ہے. یہ ٹانسلز بنتے ہیں. جب ٹانسلز ہوتے ہیں تو سیال چیزیں نگلنے میں دقت ہوتی ہے صرف زیادہ کھانے سے بد ہضمی ہوتی ہے. کبھی بہت زیادہ گرم دودھ پینے سے موشن لگتے ہیں. ڈکار اور گیس بہت زیادہ ہے. ایک دن میں 7.5 روٹیاں کھاتا ہوں. دن کو زیادہ بھوک لگتی ہے. ایک دن میں 8.6 گلاس پانی پیتا ہوں۔۔۔۔

بریانی بہت پسند ہے. میٹھی اشیاء بہت پسند ہیں. کھٹی چیزیں پسند نہیں ہیں. بچپن میں اخروٹ اور کاجو زیادہ کھاتا تھا. اب اس سے چہرے پر دانے بنتے ہیں. انڈا پہلے زیادہ کھاتا تھا. اب 3 دن بعد ایک کھاتا ہوں. کبھی کبھی پیٹ میں درد ہوتا ہے. وہ کھانا کھانے سے کم ہو جاتا ہے. خالی پیٹ زیادہ اچھا لگتا ہے.۔۔۔ چھٹی کے دن 12 بجے تک کچھ نہیں کھاتا ہوں. اس دن صرف پانی پیتا ہوں۔۔۔ جب پہلی بار بائیں جانب پتھری بنی تھی تو ایک چورن کھانے سے لیور میں سوزش آگئی ہے. گردوں میں درد رہتا ہے. زیادہ درد بائیں جانب ہوتا ہے. دنوں میں 2.2 پتھری بنتی ہے. یہ 4 سال سے ہے.

پیٹ ہلکا سا پھولا ہوا ہے۔ پاخانہ روز ہوتا ہے. کبھی کبھی مشکل سے ہوتا ہے. جب پاخانہ نکالنے کے لئے زور لگاتا ہوں تو جریان ہوتا ہے. پاخانہ سے نارمل بدبو ہوتی ہے. پاخانہ زردی مائل مٹیالا ہوتا ہے. عموما پیٹ صاف نہیں ہوتا. اگر ہو جائے تو بہتر محسوس ہوتا ہے. دن میں 5.4 بار پیشاب آتا ہے. اور رات میں اگر پانی پی لیا تو ایک بار آتا ہے. پیشاب سے عجیب سی بدبو آتی ہے. پیشاب کا رنگ ہلکا سا زرد ہوتا ہے

کبھی کبھی دل ڈر سے تیز دھڑکتا ہے. کبھی کبھی سینے میں گیس چبھتی ہے. اس وقت سانس لینے سے چبھتی ہے. پھر لیٹ کر آہستہ آہستہ سانس لیتے ہیں. نبض تیز اور سخت چلتی ہے. کبھی کبھی کنپٹی کے پاس نبض چلنے کا احساس ہوتا ہے

جب زکام لگتا ہے تو کھانسی لگتی ہے. زیادہ تر خشک کھانسی ہوتی ہے. کبھی کبھی بہت زیادہ کھانسی ہوتی ہے. پہلے زکام زیادہ رہتا تھا. بچپن میں ایک سیرپ پینے کے بعد زکام اور سردی بہت کم لگتی ہے

ہاتھ چھوٹے ہیں. ہاتھ گرم رہتے ہیں. بائیں کندھے اور اس کے جوڑ میں درد ہوتا ہے. کندھوں کے درمیاں میں بھی درد ہوتا ہے. ناک اور پاؤں ٹھنڈے اور سر گرم رہتا ہے۔ آج کل گردوں میں پتھری کی وجہ سے کمر میں درد ہوتا ہے. اکثر تکلیفات جسم کی بائیں جانب ہیں. بائیں گردے میں پتھریاں بھی زیادہ بنتی ہیں. دو MM کی اور دو MM4 کی ہیں۔ رات 11 سے 5 بجے تک سوتا ہوں. کبھی کبھی 8.7 بجے تک. زیادہ تر دائیں طرف یا چت سوتا ہوں۔ پہلے خواب ایسے آتے تھے کہ کوئی دوڑا رہا ہے یا شیطان پیچھے

لگا ہے. جب چھوٹا تھا تو مجھے خواب میں ہی موتوں کا علم ہو جایا کرتا تھا.گناہ کی عادت کے بعد وہ اچھے خواب نہیں آتے ہیں. صبح کے وقت تھکاوٹ ہوتی ہے. یہ 8 بجے تک رہتی ہے. غنودگی عموما 11 سے 1 بجے تک رہتی ہے. صبح کے کھانے کے بعد غنودگی بھی ہوتی ہے۔۔۔

پسینہ کم آتا ہے. جوڑوں پر پسینہ زیادہ آتا ہے. جیساکہ رانوں بغلوں وغیرہ میں. پیٹ اور ماتھے پر ہلکا سا آتا ہے. پسینہ سے نمکین بدبو آتی ہے۔۔۔دن رات ہر وقت بخار محسوس ہوتا ہے. جب میں 9.8 سال کا تھا. اس وقت صبح شام ایک ایک گھنٹہ بخار رہا کرتا تھا. وہ ایک ماہ رہا. وہ ہومیو دواء سے ٹھیک ہوا تھا. ان گزشتہ دو سالوں سے وبائی ہڈی توڑ بخار آیا تو وہ مجھے بھی ہوا تھا. یہ تمام شہر کو ہوا تھا. مٹی اور سردی سے بھی زکام ہوتا ہے .

جسم زیادہ تر گرم محسوس ہوتا ہے. جسم اندر باہر سے گرم محسوس ہوتا ہے۔اندر سے زیادہ گرم اور باہر سے کم گرم محسوس ہوتا ہے چہرے پر دانے نکلتے ہیں. پہلے زیادہ نکلتے تھے اب کم نکلتے ہیں. یہ موسم گرما میں زیادہ نکلتے تھے. اب نہیں نکلتے. اب چہرے پر گھڑے گھڑے پڑ گئے ہیں. جب دانے نکلتے تھے تو میں ان کو پھوڑ دیتا تھا. کمر پر موسم سرما میں دانے نکلتے تھے. یہ سب دانے عادت بد کے بعد بننے شروع ہوے تھے۔۔۔ صبح کے وقت فریش محسوس ہوتا ہے. پتھری کا درد صبح شام کو ہوتا ہی رہتا ہے .

موسم سرما زیادہ پسند ہے.۔۔۔ گرمی میں جلدی مسائل (دانے) اور پیٹ کی تکلیف (ڈکار اور گیس) ہوتے ہیں. لیٹنے سے درد کم ہوتے ہیں. گرما اور مرطوب موسم میں تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں. کھلی ہوا کی خواہش ہے۔۔۔اندھیرے میں بے چینی ہوتی ہے. خاموش طبع ہوں. گھر سے بھاگ جانے کی بھی خواہش ہوتی ہے. گھر والے نماز نہیں پڑھتے تو ان کو چھوڑنے کی خواہش ہوتی ہے. جلد باز ہوں. صحت کی بہت پریشانی ہے. چڑچڑا مزاج اور محبت کرنے والا ہوں. حافظہ کمزور ہو رہا ہے. اب خودکشی کا خیال نہیں آتا. تنہائی زیادہ اچھی لگتی ہے. اب ناجائز حرکات نہیں ہوتی. کاموں میں لاپرواہی ہے. پرانے گناہوں کے بارے سوچنے سے غمگین ہوتا ہوں. اللہ سے معافی مانگتا ہوں. ڈاکٹر صاحب آپ بھی اللہ سے دعا کریں کہ وہ معاف کر دے .

گرما میں ہر روز 2 بار اور سرما میں... ہفتہ میں 2 بار نہاتا ہوا. کبھی کبھی وقت تیزی سے گزرتا محسوس ہوتا ہے۔۔۔سب سے محبت کرتا ہوں. کسی کی پریشانی معلوم ہوتی ہے تو اس کی مدد کرنے کی کوشش کرتا ہے. اپنی غلطی کو مانتا ہوں. دین کے خلاف کوئی چیز بھی برداشت نہیں کرتا. اگرچہ وہ میرا بھائی ہی کیوں نہ ہوں. بڑوں کا ادب کرتا ہوں لوگوں سے جلد ناراض اور جلد راضی ہوتا ہوں. ضرورت سے زیادہ شرماتا ہوں. لڑکیوں سے زیادہ بات نہیں کر پاتا۔ کاموں میں جلد بازی کرتا ہوں. دوسروں پر بھروسہ جلد کر لیتا ہوں۔

جریان 10.9 سال پرانا ہے. گردوں میں پتھری 5.4 سال سے ہے. جب سے پتھری بنی ہے تو زیادہ دیر بیٹھنے سے درد ہوتا ہے. دماغی کام بہت پسند ہیں

مریض کی نمایاں علامات !

مشت زنی کا رجحان، دونوں گردوں میں پتھری بننے اور درد کا رجحان مگر بائیں گردے میں زیادہ رجحان ہے، مذہبی رجحان، اداسی و غمگین، موسم گرما میں چہرے پر ڈانے بننے کا رجحان، پیشاب سے گندی عجیب بدبو کا آنا، اکثر تکلیفات کا بائیں جانب اور زبان کے رنگ کا دائیں جانب زیادہ ہونا، زبان پر دانے اور مکمل ڈپریشن والی زبان، پسینہ سے نمکین بدبو کا آنا، رطوبات کے اخراج سے تکلیفات کا کم اور عدم اخراج سے تکلیفات کا زیادہ ہونا، ہر وقت بخار محسوس ہونا اور جسم کا اندر باہر سے گرم محسوس ہونا، موسم سرما سے محبت اور گرما سے نفرت .

علاج اور دواء کا انتخاب۔:

مریض کی تمام تر تکلیفات اور امراض کو سننے کے بعد میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ صرف ایک ہی دواء اس مریض کی سر سے پاؤں تک اور جسم سے روح تک تمام تر امراض، تکلیفات اور بری عادات کو ختم کر سکتی ہے. وہ "" بربرس ولگرس ""دواء ہے . اگر اس مریض نے اس دواء کو 200 سے CM تک استعمال کر لیا تو اس کی کھوئی ہوئی جوانی واپس آجائے گی .

بربرس ولگرس 200 کی چند ڈوز دینے کے بعد اسے کے گردہ کا درد بہت کم ہے. جسم فریش رہنے لگا ہے۔ پیٹ خوب صاف ہو جاتا ہے. درد سر صرف ایک دن ہوا پھر ختم ہو گیا ہے. اب 30% تک افاقہ ہے. میں نے اسے اب بربرس ولگرس 1 M میں چار قطرے استعمال کرنے کی ہدایت کی ہے. اس سے مریض 70% تک تندرست ہو گیا. پھر کیس کلوز کر دیا .

37۔ تھائیرائیڈ،اور گردوں کے درد کا علاج

Antimonium crudum

1ماہ قبل کلینک پر ایک دور دراز سے مریضہ اپنے کسی عزیز کے ساتھ آئی۔اس کا چہرا خوف زدہ تھا۔ایسا لگتا تھا کہ وہ ڈری ہوئی ہے۔جب میں نے اسے دیکھا تو مجھے بھی ڈر لگا۔وہ سامنے بیٹھی تو میں نے پوچھا کہ مسئلہ کیا ہے؟ اس نے کہا کہ دماغی کمزوری اور جسم میں رات کے وقت بخار بخار محسوس ہوتا ہے۔مجھے 3 بار ٹائیفائیڈ بخار ہو چکا ہے۔مجھے یہ ڈر رہتا ہے کہ میرے عزیز مجھے چھوڑ کر نہ چلے جائیں۔ڈرانے والے خواب آتے رہتے ہیں۔

اس کی مکمل علامات یہ تھیں!

میرا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ میرا حافظہ بہت کمزور ہو گیا ہے۔میرا دماغ ماؤف ہو رہا ہے۔بیٹھے بیٹھے محسوس ہوتا ہے کہ دماغ میں کسی قسم کا کوئی خیال ہی نہیں ہے۔ایک بار صدمہ ہونے کی وجہ سے میں ایسی حالت میں چلی گئی کہ میں زمین پر محسوس کرتی اور نہ ہی آسمان پر، ان دنوں میں نیند بھی نہیں آتی تھی۔دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ جسم میں ہر وقت بخار بخار محسوس ہوتا ہے۔رات 9.10 بجے زیادہ بخار محسوس ہوتا رہتا ہے جسم باہر سے ٹھنڈا اور اندر سے گرم محسوس ہوتا ہے۔

(رات 9 بجے تکلیفات کا بڑھنا اور بخار کی کیفیت محسوس کرنا)

سیدھا یا بائیں جانب سونے سے سکون آتا ہے۔مرے ہوے عزیز خواب میں آتے ہیں۔اور ڈر والے زیادہ خواب ہوتے ہے۔نیند زیادہ آتی ہے۔ہر روز 7.8 بجے ہی سونے کو دل کرتا ہے۔

جس طرف سوتی ہوں وہ طرف سن ہو جاتی ہے۔پاؤں ٹھنڈے اور ہاتھ گرم رہتے ہیں۔زیادہ تر بائیں جانب متاثر محسوس ہوتی ہے۔وہ طرف زیادہ سن ہوتی ہے۔بیک بون کا بھی مسئلہ ہے۔۔گھر سے بھاگ جانے کی بھی خواہش ہے۔گھر، بے عزتی اور صحت کی زیادہ پریشانی ہوتی ہے۔رات کے وقت کسی کے کمرہ میں ہونے کا احساس ہوتا ہے۔چڑچڑا مزاج ہے۔ہر وقت آرام کرنے اور سونے کی خواہش ہے۔اکثر ٹھنڈی آہیں بھرتی ہوں۔زیادہ باتیں کرنے کو دل نہیں کرتا۔ہر کام جلد جلد کرنے کی خواہش ہے۔۔جب پیٹ خالی ہو جائے تو بے چینی ہوتی ہے۔مگر میں کم ہی کھاتی ہوں۔کھانے کے بعد گیس بنتی ہے۔ڈکار زیادہ آتے ہیں۔بادی اشیاء سے گردوں میں درد ہوتا ہے۔اگر پانی زیادہ پی لوں تو یہ درد کم ہو جاتا ہے۔مجھے بچپن سے قبض ہے۔اچانک ڈینشن والی خبر سننے سے پاخانہ آجاتا ہے۔

اندھیرے، موت اور لوگوں کا ڈر ہوتا ہے۔تنہائی پسند ہوں۔لاپرواہ ہوں۔پرانی یادوں میں ایسے کھوئی رہتی۔ہوں کہ فلاں کام جو تھا وہ پھر سے آجائے کریلا پسند نہیں۔میٹھا اور الو بہت پسند ہے۔بند کمرہ میں گھٹن ہوتی ہے۔جب کھلی ہوا میں جاتی ہوں تو گھٹن دور ہو جاتی ہے) بند جگہ سے نفرت(

تھائیرائیڈ کا بھی مرض رہا ہے۔اب بھی جب کوئی میٹھی چیز کھالوں تو تھائیرائیڈ کی جگہ سے کھانسی اٹھتی ہے۔تھائیرائیڈ گلے کی جانب بالکل نیچے لگ رہا تھا۔اب بھی جب ڈر لگتا ہے تو گلا اس جگہ سے درد کرتا ہے) ڈر اور میٹھے سے تھائیرائیڈ(

پسینہ کم آتا ہے۔یہ سر اور ہاتھ پر زیادہ آتا ہے۔اس سے کسی قسم کی بدبو نہیں آتی (پسینہ کی قلّت)

میرے جسم پر تانبہ کے رنگ کے دانے بنتے ہیں۔موسم گرما میں گرم چیز کھانے سے خارش بھی ہوتی ہے (گرمی سے حساس)

عصر کے وقت سستی ہوتی ہوں۔صبح کے وقت فریش ہوتی ہوں۔گرموں میں ایکٹو رہتی ہوں۔کچھ سالوں سے سردی زیادہ لگتی ہے۔مرطوب موسم میں پریشانی ہوتی اور دل گھبراتا ہے) عصر کے وقت تکلیفات کا زیادہ ہونا(

موت کی خواہش، لوگوں کے سامنے جانے سے ڈر، قوت فیصلہ ختم، بات کرتے کرتے بھول جاتی ہوں۔عورتوں جیسی عادتیں (غیبت، چغلی، وغیرہ) بالکل نہیں۔میں غریبوں کی مدد کرتی ہوں۔دماغی کاموں کا بہت زیادہ شوق ہے۔مذہبی کاموں کا بھی رجحان ہے۔مگر دماغی کاموں کا زیادہ شوق ہے۔

گھر کے کام کرنے کو دل نہیں کرتا۔مجھے دنیا کے طور طریقہ عجیب لگتے ہیں۔میں یہ سوچتی ہوں کہ لوگ سادہ زندگی کیوں نہیں گزارتے۔انہوں نے یہ رسم ورواج کیوں بنا رکھے ہیں۔یہ ایک دوسرے کی زندگی میں کیوں دخل دیتے ہیں۔میرے مزاج کے خلاف تھوڑی سی بھی بات ہو تو ایک دم ہی غصہ آجاتا ہے

پہلے کام بہت کر لیتی تھی۔اب جب کسی بھی کام میں رکاوٹ آجائے تو وہ کام ہی بھول جاتا ہے۔جسم کانپنے لگتا ہے۔میں کسی بھی کام کو فیس نہیں کر سکتی۔مثلا کہیں جانے کے لئے تیار ہونا ہے یا کسی کے سامنے جانا ہے تو دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔جسم کانپنے لگتا ہے

زیادہ دیر کھڑے رہنے سے چکر آتے ہیں۔بیٹھنے یا لیٹ جانے سے وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔زیادہ تر گرمی یا دماغی کاموں سے درد سر ہوتا ہے۔زبان زیادہ تر سفید رہتی ہے۔کبھی کبھی زرد بھی ہوتی ہے۔زبان کی نوک سرخ رہتی ہے۔صبح کے وقت منہ کا ذائقہ خراب ہوتا ہے۔اس وقت میٹھی چیز کھانے کو دل کرتا ہے۔رات کے وقت کبھی کبھی منہ سے پانی آتا ہے۔جب بھی نزلہ ہوتا ہے تو دائیں طرف سے ناک بند ہو جاتی ہے۔۔گرمی کی وجہ سے آنکھوں سرخ بھی ہو جاتی ہیں۔گرمی سے ہی درد سر ہوتا ہے

44 سال عمر 75 کلو وزن ہے۔۔ بھوک زیادہ لگتی ہے. مگر کھانا کم کھاتی ہوں. تمام دن کچھ نہ کچھ کھانے کو دل کرتا ہے. اگر زیادہ کٹھی چیز کھاؤں تو پیٹ خراب ہو جاتا ہے۔چہرے سے ڈر محسوس ہوتا ہے. اکثر لوگوں نے مجھے سے کہا ہے کہ آپ کے چہرے پر ڈر رہتا ہے. جب مریضہ میرے پاس آئی تو مجھے بھی اس کا چہرہ دیکھ کر ڈر لگا تھا۔۔جب مجھے ٹینشن ہوتی ہے تو گلے میں گھٹن اور کسی چیز کے اٹکنے کا احساس ہوتا ہے دو سالوں سے ایسا ہو رہا ہے کہ جب کوئی بات کر رہا ہوں تو مجھے سنائی ٹھیک نہیں دیتا بلکہ مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میرا ذھن اس طرف جا ہی نہیں رہا

❖ !دواء کا انتخاب

مریضہ میں چار کلیدی علامتیں موجود تھیں. میں اس سے قبل یہ علامتیں ایک مریضہ میں دیکھ چکا تھا. وہ یہ ہیں. اپنی طرف دیکھنے سے نفرت، مریضہ کو جتنی بھی تسلی اور دلاسہ دیا جائے وہ مطمئن نہیں ہوتی، عصر کے وقت بے چینی کا ہونا، دائمی قبض، نیز ایک اور علامت بھی اس مریضہ کی پہلی مریضہ سے ملتی ہے وہ تھائیرائیڈ ہے. یہ سب علامتیں انٹم کروڈم کی ہیں۔۔میں نے اسے انٹم کروڈم 200 کی دی اور 7 دن بعد مجھے یہ میسج کیا کہ :-الحمد للہ اب میں 20% تک ٹھیک ہوں . سستی اور ڈر کم ہے. مزید 7 ڈوز دی. اس کے بعد ون ایم استعمال کروائیں۔

38۔ قبض اور مشت زنی کی عادت بد کا علاج

سمبوکس مزاج پر سنیلیٹی

Sambucus

دسمبر میں ایک 27 سالہ مریض کا مجھے میسج آیا کہ ڈاکٹر صاحب میں ایک عادت بد میں مبتلاء ہو کر نامرد ہو چکا ہوں اور قبض ہے. حافظہ کمزور ہے. نظر کمزور ہے. مطالعہ کا بالکل دل نہیں کرتا کوئی دواء دیں

:-مریض کی باقی تمام علامات

جب بھی مجھے ڈر لگتا ہے یا کوئی پریشانی ہوتی ہے تو میری پیشانی پر پسینہ آنے لگتا ہے. موسم گرما ہو یا سرمایہ پسینہ ضرور آتا ہے. حتی کہ اگر میں اے سی میں بھی بیٹھا ہوں اور کوئی پریشانی والی خبر سن لی تو پیشانی پر پسینہ آنے لگتا ہے۔۔جب میں نے مریض کی یہ بات سنی تو مجھے یقین ہو گیا کہ اس مریض کی مزاجی دواء میں پسینہ کی بہت اہم علامت کے ساتھ ڈر بھی موجود ہوگا....زیادہ جاگنے یا موبائل استعمال کرنے سے درد سر ہوتا ہے. شور سنے سے درد سر ہوتا ہے...چکر نہیں آتا....آنکھیں بہت کمزور ہیں. جلن کبھی کبھی ہوتی ہے .

12 سال سے آنکھ کمزور ہے.... کبھی کبھی کان میں خارش ہوتی ہے۔سانس لینے میں دقت ہوتی ہے. ایسے لگتا ہے کہ سانس رک رہی ہے. یہ عطر کی خوشبو سے سانس لینے یں بہت تکلیف ہوتی ہے۔

جب کروٹ لیتا ہوں تو ناک کبھی کبھی بند ہوتی ہے. زکام ہمیشہ رہتا ہے. جب کھانا کھاتا ہوں تو ناک سے پانی آتا ہے.... چہرے پر پریشانی اور تھکاوٹ سستی اور گھبراہٹ ہوتی ہے. میں ہمیشہ غصہ میں رہتا ہوں۔

زبان پر چھالے ہیں. سفیدی بھی ہے. زبان کھردری محسوس ہوتی ہے. زبان تر رہتی ہے۔ صبح کے وقت بدبودار ذائقہ ہے. حلق میں کوئی چیز اٹکی ہوئی ہے۔ تیل جیسی چیز اٹکی ہوئی محسوس ہوتی ہے. گلا ہمیشہ خراب رہتا ہے. تیل والی چیز کھانے سے گلا خراب زیادہ ہوتا ہے تیل والی چیز کھانے سے زیادہ بدہضمی ہوتی ہے .

زیادہ بھوک رات کو لگتی ہے. دو روٹیاں ہی کھاتا ہوں تقریبا 2 لیٹر پانی پیتا ہوں۔۔اچار سے بالکل نفرت ہے. کھٹی چیز بالکل نہیں کھاتا ہوں. انڈا بہت کھاتا ہوں. میٹھا زیادہ نہیں کھاتا... جب پاخانہ نہیں ہوتا تو درد شکم ہوتا ہے. خالی پیٹ بہتر محسوس کرتا ہوں. جب تک پاخانہ نہ ہو اس وقت تک بے چینی ہوتی ہے. قبض رہتی ہے. پیٹ پھولا ہوا ہے. بہت سالوں سے قبض ہے. ایک دم ہلکا سانہ ہونے کے برابر ہوتا ہے. ((نامکمل حاجت))

پیشاب کا رنگ نارمل ہے۔۔ کبھی کبھی سانس لینے میں بہت مشکل ہو جاتی ہے

کبھی کبھی دائیں یا بائیں کندھے میں درد ہوتا ہے. میرے تلوے بھی درد کرتے ہیں. ہاتھ پاؤں گرم رہتے ہیں۔۔زیادہ تر کمر میں ہی درد ہوتا ہے. باقی کوئی زیادہ درد نہیں... بائیں طرف زیادہ سوتا ہوں. خواب زیادہ نہیں آتے....

گرمیوں میں بہت پسینہ آتا ہے. پسینہ سے بدبو آتی ہے. جب بھی پسینہ آتا ہے تو بدبو آنے لگتی ہے۔۔۔ حلق ہمیشہ خراب رہتا اور آواز بیٹھی رہتی ہے. میں نعت نہیں پڑھ سکتا ہے. آذان کے وقت آواز رونے جیسی ہوتی ہے.... جسم زیادہ گرم محسوس ہوتا ہے. میں زیادہ تر صبح کے وقت بہتر محسوس کرتا ہوں سرما زیادہ پسند ہیں. ہر موسم میں نزلہ رہتا اور ناک سے پانی آتا ہے. مجھے سردی نہیں لگتی. یہ میرے دوست بات بھی کرتے ہیں. میرا جسم اور ہاتھ گرم رہتے ہیں. زیادہ تر کمر درد ہی ہے. کھلی ہوا بہت پسند ہے میں زیادہ تر ٹھنڈی آہیں بھرتا ہوں. باتیں بہت کرتا ہوں. گھر میں رہنا پسند کرتا ہوں. میں جلد باز ہوں. زیادہ دیر کھڑا رہنا پسند نہیں ہے .

گھر اور کاروبار کی پریشانی ہے. صحت اور بے عزتی کا بہت خوف رہتا ہے. خیالی پلاؤ اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ میں پاگل ہو جاؤں گا.

چڑچڑا مزاج ہے. جلد چونک جاتا ہوں. حافظہ کمزور ہو گیا ہے. یہ بہت ہی زیادہ ہے. مرنے کا بہت خیال اور خواہش ہوتی ہے. موت سے ڈر بھی لگتا ہے. پانی اور کاروبکے نقصان کا بھی ڈر رہتا ہے. مجلس میں جانے سے بھی ڈر رہتا ہے .

نفسانی خواہش 24 گھنٹہ رہتی ہے. میں اسے دور نہیں کر سکتا. دن بدن لاپرواہی اور سرد مہری ہو رہی ہے. پرانی یادوں کو سوچ کر بہت ٹینشن ہیں رہتا ہوں. کاش کہ میں نے برائی نہ کی ہوتی اور آج میری جوانی ختم نہ ہوئی ہوتی. . موت سے ڈر لگتا ہے. صبح اگر پاخانہ نہ آئے تو مجھے ٹینشن اور دماغ کی خرابی بہت رہتی ہے. جب پاخانہ کھل کر کر لوں تو دماغی طور پریشانی بھی ختم ہو جاتی ہے.

مجھے یہ علامت بہت ہی عجیب وغریب اور منفرد لگی تھی مگر دواء کی تلاش ڈر سے پسینہ آنے اور زیادہ پسینہ آنے کی علامت سے کی ہے۔۔ کوئی کچھ بھی کہے میں اپنی ہی مرضی کرتا ہوں. خیالی پلاؤ بہت زیادہ بناتا ہوں. یہ پاگل کر دینے کی حد تک ہے. میرے اندر بہت زیادہ خرابیاں ہے. میں بتا نہیں سکتا کہ میرے اندر اتنی خرابیاں ہیں. یہ بھی اللہ کا شکر ہے کہ میں اتنی خرابیاں ہونے کے باوجود زندہ ہوں۔۔

میرا عضو بہت چھوٹا ہے. مجھے حقوق زوجیت کے ادا کرنے کا ڈر رہتا ہے. میں نے بد فعلی بہت کی ہے. مجھے وائف کے سامنے بے عزتی کا خوف رہتا ہے. میں نماز پڑھتا ہوں. دعا مانگتا ہوں. کچھ دن ٹھیک رہنے کے بعد پھر وہ عادت بڑھ جاتی ہے. اسی وجہ سے میں تنہا رہتا ہوں. مجھ میں اب ہمت نہیں رہی ہے. اللہ کا شکر ہے کہ آپ مل گئے ہیں. میرے دل میں یہ امید جاگی ہے کہ میں ایک پھر سے ایک قابل انسان بن سکتا ہوں انشاء اللہ

❖ !مریض کی اہم علامات

نفسانی خواہش اور ہر وقت شہوانی خیالات کی وجہ سے مشت زنی کی عادت بد میں مبتلا ہونا، ڈر کے وقت ہمیشہ پیشانی پر پسینہ آنا، عطر کی خوشبو سے سانس لینے میں دقت کا ہونا، تمام سال زکام لگنا، تیل والی اشیاء کھانے سے زکام کا زیادہ ہونا، پیٹ خراب ہونا اور حلق کی تمام تر تکلیفات کا زیادہ ہونا، حلق میں تیل اٹکے ہوئے ہونے کا احساس، تمام سال زکام لگنا اور آواز کا بیٹھنا، حلق میں تیل محسوس ہونا، درد کمر، مذہبی رجحان، جب تک صبح کا پاخانہ نہ کر لے اس وقت تک دماغی ڈپریشن اور خیالات کی کثرت کا ختم نہ ہونا، قبض اور نامکمل حاجت، سرعت انزال، اچار سے نفرت، جسم کا گرم رہنا اور سردی نہ لگنا، پاخانہ نہ ہونے سے درد شکم کا شروع ہونا

:-نوٹ

ڈر کے وقت پیشانی پر پسینہ آنے کی علامت اور جب تک پاخانہ نہ کر لے اس وقت تک دماغ میں عجیب عجیب قسم کے خیالات کا آنا اور پاخانہ کے بعد ان خیالات کا ختم ہو جانا بہت اہم علامت ہے

:-علاج

مریض کی سب سے خاص اور عجیب بات پسینہ میں موجود تھی. وہ یہ بات تھی کہ مریض کو جب بھی ڈر لگتا یا وہ کوئی پریشانی والی خبر سنتا ہے تو موسم گرما ہو یا سرما ہو اسے پیشانی پر پسینہ آنے لگتا ہے. میں نے ریپرٹری میں پسینہ کی خاص خاص ادویہ نکالیں اور ان پر توجہ دی. جو جو ادویہ میرے تجربات سے گزر چلی ان کو نکالا دیا اس لئے کہ ان تمام ادویہ کے ساتھ مریض کی بیان کردہ علامات نہیں ملتی تھیں. تو باقی صرف سمبوکس دواء بچی۔۔ڈر اور پسینہ کی عجیب علامات سمبوکس میں سب سے زیادہ ہے. اس مریض کا کیس حل کرنے میں بہت مشکل پیش آئی.

اس لئے کہ اس کی صرف دو کے سواء بقیہ علامات سمبوکس کے ساتھ بھی مل نہ رہی تھیں میں نے اللہ کا نام لے کر اسے سمبوکس 200 میں دی تو مریض نے 7 دن بعد۔: کہا ابھی تو اللہ کا شکر ہے. اب صبح کے وقت پاخانہ صاف ہونے اور مکمل نکلنے لگا ہے. اب کتاب اور قران پڑھنے میں دل لگتا ہے۔ الحمدللہ بہت سے فوائد ملے ہیں. ہاں ابھی زبان کی سفید ختم نہیں ہوئی. پھر سمبوکس M1 استعمال کروای۔

!سمبوکس نائیگرا کی کلیدی علامات

ڈر کی وجہ سے اور پریشانی والی خبر سے پیشانی پر پسینہ آنا. حتی کہ موسم سرما اور اے سی میں بھی آتا ہے. یہ علامت ہومیوپیتھی کی کسی بھی دواء میں نہیں جب تک صبح کے وقت پاخانہ نہ کیا جائے تو ڈپریشن اور پریشانی کا رہنا اور کبھی درد شکم کا ہوں. پاخانہ ہو جانے کے بعد ان تکلیفات کا ختم ہو جانا. یہ بہت ہی عجیب علامت ہے.

مگر سمبوکس کے بیان میں نہیں لکھی ہوئی خیالی پلاؤ کی کثرت. اس حد تک پاگل ہو جائے گا. یہ علامت بھی بہت خاص ہے. اس مریض سے قبل میں نے سلفیورک ایسڈ میں دیکھی تھی. مگر اس نے پاگل ہونے کا ذکر نہیں کیا. مگر وہ بھی خیالی پلاؤ کی کثرت سے بہت تنگ تھا۔

ہر وقت نفسانی خیالات کا آنا. یہ سٹافی اور سٹرامونیم سے ملتی جلتی علامت ہے. مگر یہ بھی خاص علامت ہے. اس لئے کہ عموما لوگوں کو ہر وقت نفسانی شہوانی خیالات ہر وقت نہیں آتے.... دماغی علامات میں سے ڈر بہت غالب تھا.

سمبوکس کے بیان میں خصوصیت کے ساتھ ڈر کا ذکر ہے.۔پسینہ آجانے سے تکلیفات میں کمی. یہ بات سمبوکس میں خصوصیت کے ساتھ بیان ہے. مگر مریض نے کسی ایسی تکلیف کا ذکر نہیں کیا جس سے اس کی تکلیفات کم ہوتی ہوں. ہاں مریض نے یہ ضرور بیان کیا ہے کہ پاخانہ آنے سے ڈپریشن، اور درد شکم ختم ہو جاتا ہے. اس سے معلوم ہوا کہ رطوبات کے اخراج سے دماغی اور جسمانی علامات میں کافی حد تک کمی آتی ہے

39۔سوزاک کا علاج ! الیومن مزاج پر سنیلیٹی

ALUMEN

ایک 30 سالہ مریض کی کال آئی. اس نے کہا کہ مجھے بہت سالوں سے سوزاک ہے. میں آپ سے اپنا علاج کروانا چاہتا ہوں. اس کا کیا طریقہ کار ہے؟ میں نے کہا کہ میں آپ کو وٹس ایپ پر ایک سوال نامہ سینڈ کرتا ہوں. آپ اس کا جواب دیں. ساتھ اپنی زبان اور چہرے کی پکچر بھی سینڈ کریں.

❖ :-مریض کی مکمل علامات

یوریا میں انفکشن ہے اور منی کے ساتھ درد جبکہ یوریا کے ساتھ جلن ہے۔۔یہ مسئلہ قریبا پچھلے ایک سال سے ہے۔۔مسئلہ کی اصل جڑ تو مشت زنی ہے جو پچھلے پندرہ سال سے ہے لیکن کچھ دن عورتوں سے صحبت بھی رہی۔اب شہوت نہیں آتی اور عورت سے شہوانہ جذبات نہیں بھڑکتے

عمر سال 30 وزن 64 کلو۔۔۔۔قد فٹ 7 انچ 5۔۔۔۔چشمہ میانوالی سے۔۔پاور پلانٹ پہ سب انجنیر۔۔۔۔۔ کوئی آپریشن نہیں ہوا۔۔

والد صاحب گردوں کی خرابی سے وفات پا گئے اور والدہ کا سر درد اور بلڈ پریشر ہائی ہے۔۔ موروثی بیماری نہیں کوئی میں نے اردو میں ماسٹرز کیا ہے۔۔ سنی مسلک سے تعلق میرے سر میں درد صبح کے وقت ہوتا ہے اور رات کو بہت کم۔۔ درد زیادہ تر پیشانی کی سائیڈ والی دو وینز پہ دباو ہوتا ہے اور وہی دباو ہی درد ہوتا ہے سارے سر میں درد کبھی کبھی ہوتا ہے اور کبھی پچھلے حصہ ہیں جبھی دن کے کسی وقت ہو جاتا ہے۔۔ یا پھر سر میں درد اس وقت ہوتا ہے جب صبح ناشتہ نہ کروں بلکہ 10 یا 11 بجے اٹھ کے ڈائریکٹ کھانا کھالوں۔۔ شاید گیس سی سر پہ چڑھ جاتی ہے۔۔ سر درد ختم کرنے کے لیے میں دوا نہیں کھاتا بلکہ ذہن کو ادھر ادھر لگانے کی کوشش کرتا ہوں کافی دیر بوجھ رہتا ہے لیکن خود ہی بہتر ہو جاتا ہے۔۔ کبھی جلدی اور کبھی دیر سے۔۔ جب ذہن پہ بوجھ یا درد ہوتا ہے تو لمبے سانس لینے یا سانس کچھ دیر روکنے سے اس میں بہتری آتی ہے۔۔ صبح سر پہ اکثر بوجھ ہوتا ہے یا سر درد ہوتا ہے لیکن شام 3 یا 4 کے بعد اس میں بہتری آنا شروع ہو جاتی ہے اور رات کو بوجھ ہو بھی سہی تو درد سر خال خال ہی ہوتا ہے۔۔

درد سر کی وجہ ٹینشن بھی ہو سکتی اور بلڈ پریشر جب ذرا کم ہو تب بھی درد ہو سکتا ہے۔۔ بال کٹوانے سے درد نہیں ہوتا۔۔ لیکن اکثر ڈپریس ہی رہتا ہوں۔۔ بند جگہ پہ ذرہ کوفت سی ہوتی ہے تو ٹینشن کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے لیکن بہت کم۔۔ لیکن اگر ہوا کا گزر کم ہو یا بہت تنگ جگہ ہو یا زیادہ دیر کھڑا رہوں یا زیادہ بول پڑوں تو درد ہونے لگتا ہے ۔۔ پچھلے 5,4 سالوں سے درد سر کی ایسی کیفیت ہوتی ہے لیکن پچھلے ایک سال سے اس میں شدت ہوئی ہے اور یادداشت بالکل صفر ہو گئی۔۔ کتابی مطالعہ کا بالکل دل نہیں کرتا۔۔ بھولنے کا مرض شدت اختیار کر گیا ہے چکر ویسے تو نہیں آتے لیکن جب بلندی پہ کھڑا ہوں تو چکر محسوس ہوتے ہیں اور جھکاو آگے کی طرف ہوتا ہے۔۔ نہیں نشے والے چکر نہیں آتے ۔۔

ذہن پہ بہت بوجھ ہو تب بھی چکر محسوس ہوتے ہیں۔۔ جب چکر آئیں تو دل کرتا ہے کہ لیٹ جاوں۔۔ اور مجھے کوئی نہ چھیڑے۔

۔2004 میں سائیکل چلا رہا تھا تو گرمی کی وجہ سے بیہوش ہو کر گرا تھا جس سے کافی چوٹیں آئی تھیں۔۔۔

نظر کمزور ہے دور کی قریبا 5.2 ہے دونوں طرف۔۔آنکھوں میں ہلکی جلن ہوتی ریت اور کبھی پانی بھی بہتا ہے لیکن اگر موٹر سائیکل چلاوں تو کافی پانی بہتا ہے ۔۔آنکھ چھوٹی بڑی محسوس نہیں ہوتی۔۔میں نے چیک کروائی تو اتنی ہی کمزور تھی۔کمزوری کی وجہ معلوم نہیں ہے شاید 2006 سے مشت زنی اور اعصابی کمزوری کی وجہ سے ۔۔جی آنکھوں کو زیادہ روشنی برداشت نہیں اور سورج کی طرف دیکھا نہیں جاتا۔۔کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ دھوپ میں چل رہا ہوں تو بھنوں میں شدید درد شروع ہو جاتا ہے۔۔

کان ٹھیک ہیں لیکن اندر خشکی رہتی ہے۔۔کم ہے لیکن ایسا شاید دماغی کمزوری کی وجہ سے ہے۔۔بعض اوقات محسوس ہوتا ہے کہ سننے کی طاقت نسبتا درد جلن خارش نہیں ہوتی۔۔بعض اوقات ایسا لگتا ہے کہ کان بند ہیں یا ایسا محسوس ہوتا کہ پانی چلا گیا ہو۔۔کبھی کبھی سنسناہٹ کی آوازیں محسوس ہوتی ہیں۔۔ناک دیکھنے میں تھوڑی بڑی ہے لیکن کوئی مسئلہ نہیں ہے۔۔اب زکام نہیں لگتا تو اکثر ناک میں خشکی رہتی ہے۔۔

دراصل بچپن سے مجھے زکام سردیوں میں زیادہ لگتا تھا لیکن اب ڈھائی تین سال سے زکام اگر لگتا بھی ہے تو محسوس نہ ہونے والا۔اس لیے ناک زیادہ تر سونگھنے کی صلاحیت سے بھی محروم رہتی ہے لیکن اگر خوشبو یا بدبو بہت تیز ہو تو پھر محسوس آسانی سے ہوتی ہے۔۔لیکن چھینکیں نہیں آتیں۔۔پہلے جب زکام ٹھیک سے لگتا تھا تو اکثر رات کو دونوں یا ایک نتھنا بند ہو جاتا تھا لیکن اب کبھی کبھی ایسا ہو

،جاتا ہے۔۔سونگھنے کی طاقت بہت کم ہے۔۔فرضی بو تو کوئی نہیں آتی لیکن یہ کیفیت مختلف محسوس ہوتی ہے کہ اگر زکام نما اب محسوس ہو تو طبیعت یں بہتری محسوس کرتا ہوں بہ نسبت عام دنوں کے۔۔نہیں سردیوں میں اب زکام نہ ہونے کے برابر ہے اور بہنے والا تو بالکل بھی نہیں ہوتا

زبان اور اسکی جڑ کی رنگت ہلکی سفیدی مائل ہے جبکہ یہ کیفیت دائیں طرف زیادہ محسوس ہو رہی ہے۔۔چھٹی چھٹی سی محسوس ہو رہی ہے۔۔

زبان پہ دانے نہیں ہیں۔۔زبان کی نوک ہلکی سرخ ہے جبکہ کناروں پر سفیدی مائل اور ذرا ابھری ہوئی۔۔منہ سے کوئی خاص بدبو نہیں آتی

تھوکنے کی عادت نہیں ہے۔۔منہ کی جلد خشک رہتی ہے جبکہ زبان پہ نہ تو زیادہ خشکی ہوتی ہے اور نہ زیادہ تری البتہ کبھی خشکی کی شرح بڑھ جاتی ہے یا نسبتا خشکی زیادہ ہو جاتی ہے۔۔صبح کے زبان کا ذائقہ پھیکا جس میں کبھی کبھی کڑواہٹ ٹپکتی ہے اور ناشتے کا دل بہت کم کر رہا ہوتا ہے

لیکن ناشتہ کرتا ضرور ہوں۔۔اگر دیر سے اٹھوں زبردستی دوپہر کا کھانا کھا لیتا ہوں۔۔

حلق کے قریب زبان پر ہلکی کڑواہٹ رہتی ہے۔۔صبح کے وقت لیسدار یا گندہ ذائقہ محسوس نہیں ہوتا۔۔دانت لمبے محسوس نہیں ہوتے۔۔حلق بالکل ٹھیک ہے ۔۔۔کبھی کبھار بال کا احساس ہوتا ہے۔۔حلق میں کوئی خاص درد نہیں ہوتا۔۔گلا میں خاص خرابی نہیں ہوتی نہ ہی کوئی چیز کھانے سے ہوتی ہے۔۔رات کو گلا خراب نہیں ہوتا۔۔

ثقیل یا سیال کھانے سے تکلیف نہیں ہوتی۔۔میں بچپن سے دودھ نہیں پیتا لیکن اب طب کی ادویات کھانے کی وجہ سے پچھلے 5 ماہ سے دودھ پی رہا ہوں۔جس سے اکثر اوقات صبح کے وقت دست سے ہوتے ہیں۔۔لیکن بعد میں اجابت بہتر ہو جاتی ہے۔۔بادی چیزیں گو بھی مٹر وغیرہ کھانے سے ہلکی گیس محسوس ہوتی ہے اور ناشتہ کیے بغیر ڈائریکٹ دوپہر کا کھانا کھالوں تو گیس ہو جاتی ہے۔۔دودھ پینے سے دست لگتے ہیں۔۔اگر خالی پیٹ دودھ پی لوں تو پھر دست لگنے کے چانس زیادہ ہوتے ہیں۔۔بھوک بدلتی رہتی ہے کبھی کم کبھی زیادہ اور پچھلے دو سال سے تو کم ہی محسوس ہوتی ہے جبکہ بھوک جیسی بھی ہوتی ہے اس میں وہ بیتابی یا شدت نہیں ہوتی جو ہونی چاہیے لیکن ایک وقت میں کم از کم دو روٹیاں ضرور کھاتا ہوں جبکہ وہ ذائقہ کسی چیز محسوس نہیں ہوتا جیسا ہونا چاہیے۔۔اس بات میں تخصیص نہیں کر سکتا کہ دن کو زیادہ بھوک لگتی ہے یا شام کو۔۔لیکن گرمیوں میں 5 بجے کے بعد بھوک بڑھتی ہے۔۔سردیوں میں دو تین گلاس جبکہ گرمیوں میں چھ سات پیتا ہوں۔۔

گو بھی سے نفرت نہیں کرتا لیکن شوق سے بھی نہیں کھاتا۔۔پیٹ یا سینے میں کوئی مرض نہیں البتہ کبھی پسلیوں کے نیچے کی طرف ہلکا درد سا ہوتا ہے لیکن درد کی جگہ فکس نہیں ہوتی۔۔معدہ میں کچھ خاص محسوس کبھی نہی ہوا شاید تھوڑی بہت گیس۔۔گردے کا درد نہیں ہوتا نہ ہی پتھری ہوئی کبھی۔۔نہ تو شوگر ہے اور نہ ہی ہائی بی پی ۔۔۔جسامت کے حوالے سے پیٹ ہلکا بڑھا ہوا ہے

۔بچپن میں ہر قسم کی مٹی کھائی ہے جس سے قبض اس وقت شدید ہوتی تھی اور بہت کوشش سے بھی پاخانہ نہ ہوتا تھا لیکن 15 سال کی عمر کے بعد مٹی چھوڑی تو شدید صورت حال کبھی نہیں ہوئی لیکن پچھلے پانچ سال سے پاخانہ کھل کے نہیں آتا بلکہ کبھی قبض کی شدت بھی ہوتی ہے بعض اوقات پھٹکیوں کی شکل میں بھی آتا ہے اور اجابت کبھی اک وقت پہ نہیں آتی۔۔پاخانہ کبھی تو بارہ گھنٹے بعد آتا ہے اور بعض دفعہ چوبیس گھنٹے بھی گزر جاتے ہیں اور اس کے بعد آتا ہے۔۔پاخانہ سے کوئی خاص بدبو نہیں آتی۔۔نارمل اجابت میں پیلاہٹ زیادہ ہوتی ہے جبکہ کبھی اس میں سرخی مائل رنگت شامل ہوتی ہے۔۔پاخانہ کے بعد بہتری محسوس ہوتی ہے۔۔بری خبر سن کے پاخانہ نہیں آتا۔۔

دن میں چار پانچ دفعہ پیشاب آتا ہے۔۔دن کے وقت پیشاب زیادہ آتا ہے۔۔پیشاب سے کوئی خاص بدبو نہیں آتی۔۔پیشاب زردی مائل رنگت کا ہوتا ہے بعض اوقات سفیدی مائل۔۔۔دل کا کوئی مرض نہیں۔۔کبھی کبھار سوتے ہوئے سانس لینے میں دقت ہوتی ہے جب کبھی ناک بند ہو یا کبھی ایسا بھی ہو جاتا ہے کہ سوتے ہوئے ایسا محسوس ہوتا کہ کسی نے جکڑ لیا ہے اور اٹھنے کی کوشش کرتا ہوں تو اٹھ نہیں پاتا پھر شعور میں یہ بات آجاتی ہے کہ ایسا تو میرے ساتھ سوتے ہوئے ہو جاتا ہے اس کے بعد اعضا ڈھیلے چھوڑ دیتا ہوں۔۔نبض سست چلتی ہے اور باریک ہے نرم ہے اور بے قاعدہ۔۔بے قاعدگی کی وجہ بلڈ پریشر کی سطح اکثر تھوڑی لو ہونا ہے شاید۔۔

کھانسی بہت ہی کم لگتی ہے نہ ہونے کے برابر ہے کھانسی کا خاص وقت نہیں۔۔ترش چیز کھانے سے کبھی ہلکی کھانسی ہو جاتی ہے۔۔جب کھانسی لگے تو بلغم بھی نکلتا ہے اسکی وجہ یہ ہے کہ بچپن میں کافی بلغم اندر گرا۔۔ کھانسی میں سانس کی تکلیف کبھی نہیں ہوئی۔۔۔ہاتھ پاوں کی کوئی بیماری نہیں۔۔پاوں میں شاذونادر جلن کا احساس ہوتا ہے مستقل نہیں۔۔دائیں ہاتھ پاوں میں درد زیادہ رہتا ہے شاید۔۔سال بھر ہاتھ نارمل ہوتے ہیں نہ زیادہ ٹھنڈے نہ گرم۔۔کافی عرصہ سے کندھوں میں درد رہتا ہے اسکی وجہ اعصابی کمزوری ہے۔۔ تلووں میں قابل ذکر درد نہیں ہوتا۔۔ایڑیوں میں کبھی درد ہو جاتا ہے۔۔

ایسا نہی ہوتا کہ باقی اعضا ٹھنڈے اور سر گرم ہو البتہ سر اکثر ڈپریشن کی وجہ سے گرم رہتا ہے۔

دونوں ٹانگیں درد نہیں کرتیں۔۔سر کا درد یا ڈپریشن تو پچھلے چار سال سے ہے لیکن کمر کا درد پچھلے دو اڑھائی سال سے۔۔

ہاتھوں میں فالجی کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔۔سر کا درد سائیڈ کی دو ویز میں ہوتا ہے سارے سر میں بہت کم البتہ بائیں طرف زیادہ ہوتا ہے

.زیادہ تکلیفات بائیں جانب محسوس ہوتی ہیں۔ عموماً رات 12 بجے سوتا ہوں اور 7 کے بعد اور آٹھ سے پہلے اٹھتا ہوں۔۔ویک اینڈ پہ نو بجے اٹھتا ہوں۔۔دائیں طرف سونے کے اکثر کوشش کرتا ہوں محسوس ایسے ہوتا ہے سارے جسم کو اسی طرف جھکایا ہوا ہے۔۔خواب اب یاد نہیں رہتے۔۔جاگنے کے بعد سردیوں میں تو کسی حد تک بہتری ہوتی ہے لیکن گرمیوں ہیں کافی بوجھ ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ کم ہوتا ہے۔۔

سونے کے بعد اٹھنے کو دل نہیں کرتا دل کرتا ہے کہ سویا رہوں اور کوئی کام نہ کروں۔۔کچھ حد تک تھکاوٹ محسوس ہو رہی ہوتی ہے لیکن جب نہالوں تو تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی البتہ ذہن کا بوجھ عصر سے ہلکا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔۔۔ کبھی ایسا وہم نہیں ہوا کہ ساتھ کوئی سویا ہوا ہے۔

دن کو اکثر غنودگی دوپہر کے وقت بڑھ جاتی ہے جبکہ گرمیوں میں شدت کے ساتھ ہوتی ہے۔۔دوپہر کو کھانے کے بعد نیند زیادہ آتی ہے اور گرمیوں میں شدید۔۔۔ پسینہ کم آتا ہے۔۔دن کے وقت زیادہ آتا ہے۔۔ جسم پہ گرما میں زیادہ آتا ہے چہرے پہ کم اور ٹانگوں پہ بالکل کم آتا ہے۔۔پسینے سے نارمل بدبو آتی ہے۔۔۔رات میں اگر ہو تو بخار جیسی کیفیت محسوس ہو جاتی ہے۔۔ابھی اپریل میں ٹائیفائڈ ہوا ہے۔۔۔

حلق بہت کم خراب ہوتا ہے۔۔اگر گلا خراب ہوتا ہے تو توت سیاہ پینے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔۔ پچھلے دو اڑھائی سال سے زکام محسوس ہی نہیں ہوتا۔۔نسبتاً جسم ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے۔۔اندر سے گرم اور باہر سے ٹھنڈا۔۔چہرے کا کوئی مسئلہ نہیں سوائے چہرے پہ چھائیوں کے۔۔ ناک کا ایک حصہ کبھی کبھار پکا ہوا سا محسوس ہوتا ہے ان دنوں ہو رہا ہے۔ میں چونکہ دن کے وقت ذہنی تناو کا شکار رہتا ہوں اس لیے شام کے وقت ایکٹو رہنے کا دل کرتا ہے۔۔ مجھے یہی لگتا ہے کہ دن کے وقت درد زیادہ ہوتے ہیں۔۔ موسم سرما زیادہ پسند ہے۔۔ گرما میں گرمی اب برداشت نہیں ہوتی اور گرمی پہ نکلوں تو ذہنی دباو بڑھ جاتا ہے اگر گرمی میں کام کرنا پڑے تو سر میں درد شدت اختیار کر جاتا ہے اور بلڈ لو ہوتا ہے پسینہ اگرچہ کم آتا ہے لیکن گرمی بہت ہوتی ہے کبھی کبھار ایسا محسوس ہوتا ہے کہ پسینہ ہاتھوں پہ آیا ہوا ہے۔۔ گرمی کی وجہ سے کسی کام کو دل نہیں کرتا گرمی میں بیٹھ کے کھانا بھی کھانا پڑے تو مشکل ہوتا ہے۔۔دم گھٹنے سی حالت لگتی ہے۔۔ گرمی میں نہانے کو دل کرتا ہے۔۔شاید یہ اب اس وجہ سے ہے کہ میں بہت حد تک اے سی کا عادی ہو چکا ہوں اور اعصابی کمزوری بہت بڑھ گئی ہے۔۔

سردی شدید نہیں لگتی کہ گرما میں پنکھا پریشان کرے۔۔ نہیں اتنے ٹھنڈے ہاتھ نہیں ہوتے کہ برف محسوس ہو۔۔لیٹنے سے درد کم ہوتے ہیں اور سکوں ملتا ہے۔۔ کمر درد کی وجہ سے زیادہ دیر بیٹھنا بھی مشکل ہوتا ہے۔۔ موسم گرما میں جسمانی اور ذہنی دباو زیادہ ہوتا ہے۔۔ابر آلود موسم اچھا لگتا ہے۔۔

کھلی ہوا کی خواہش ہے۔۔ گرما میں اے سی نہ ہو تو کھڑکیاں کھول کے بیٹھنے کو دل کرتا ہے۔۔بند کمرہ میں داخل ہونے سے سانس کی کوئی خاص تکلیف نہیں ہوتی البتہ رات کے علاوہ کمرے میں بیٹھوں تو ہلکی بے چینی ہوتی ہے وہ بھی شدید نہیں ہوتی۔۔۔جی ایسا ہوتا ہے کہ ٹھنڈی آہیں نکل ہی جاتی ہیں۔۔اندھیرے میں مکمل خاموشی ہو تو پھر بے چینی ہوتی ہے۔۔میں خاموش طبع زیادہ ہوں خوامخواہ بولنے کو دل کم کرتا ہے لیکن اتنا خاموش طبع بھی نہیں کہ دوسروں پہ ناگوار گزرے یا دوسرے اس کو شدت سے محسوس کریں۔۔ گھر سے بھاگ جانے کو دل تو نہیں کرتا لیکن پچھلے دو سال سے جہاں جاب کرتا ہوں وہاں سے ویک اینڈ پہ چھٹی ہوتی ہے لیکن گھر آنے کا دل کم کر رہا ہوتا ہے اور گرمیوں میں تو گھر چونکہ گرمی ہوتی ہے اس لیے ادھر جانے کو دل نہیں کرتا۔۔ گھر والوں کے ساتھ بولنے کو بھی اب جی کم کرتا ہے۔۔ میں کسی کام کو کرنے میں جلد باز نہیں ہوں بلکہ سوچ بچار میں رہتا ہوں اور المیہ یہ ہے کہ آخری وقت میں فیصلہ بدل بھی لیتا ہوں اور ہاتھ سے کوئی کام کرنا ہو تو اسے صحیح طرح انجام نہیں دے پاتا۔۔کام کرنے کے لیے ذہن میں ٹھوس پلان نہیں ہوتا اس لیے کام کے دوران اعتماد کم ہوتا ہے اگر ساتھ کوئی دوسرا کام کرنے والا ہو تو اس پہ انحصار کرنے لگتا ہوں اور اگر کام ساتھ کرنے والا جونیر ہو تو پھر ذہنی کوفت سی ہوتی ہے کام کرتے ہوئے۔۔

اگرچہ زیادہ تر تحمل مزاجی سے کام لیتا ہوں لیکن اگر کوئی بات کرے تو اسے جواب ضرور دیتا ہوں اگر جواب نہ دوں تو اندر کڑھتا رہتا ہوں دوسروں کی باتیں اکثر برداشت نہیں ہوتیں اگر کر بھی لوں تو اندر کڑھتا ہوں۔۔زیادہ دیر واقعی کھڑا نہیں رہ سکتا۔۔ بیٹھنے یا لیٹنے کو دل کرتا ہے

مجھے اپنی بے عزتی اور صحت کی زیادہ پریشانی ہوتی ہے اور ان دنوں یا پچھلے آٹھ ماہ سے جنسی صحت کی تو بہت زیادہ ٹینشن ہے اور سر کے بال جو پچھلے دو سال سے بہت جھڑ گئے ہیں ان کی وجہ سے بھی بہت ٹینشن لیتا ہوں۔۔

مجھے اس قسم کے خیالی تصورات نہیں آتے یا جسم کا کوئی حصہ چھوٹا بڑا محسوس نہی ہوتا۔بہت جلد باز نہیں ہوں لیکن قوت فیصلہ نہیں ہے۔۔ میں جنسی کمزوری کی وجہ سے اندر سے بہت چڑچڑا ہو چکا ہوں لیکن کنٹرول اتنا کرتا ہوں کہ دوسروں پہ ظاہر نہیں ہونے دیتا۔۔نہیں جلد نہیں چونکتا۔۔جی حافظہ بہت زیادہ کمزور ہو چکا ہے اور ہوتا جا رہا ہے ۔۔ جنسی کمزوری کے سبب زندگی سے بیزاری محسوس ہوتی ہے لیکن اگر خودکشی کا خیال آئے تو جھٹک دیتا ہوں اور اللہ پہ بھروسہ کرتا ہوں اور کہتا ہوں کہ حالات کا مقابلہ کروں گا ۔۔

ڈر زیادہ تو نہیں لگتا لیکن کبھی موت سے خوف آتا ہے دوسروں کے چھوڑ جانے کا ڈر بھی رہتا ہے۔۔ مجلس سے ڈر تو نہیں لگتا لیکن وہاں بات کرنے سے ہچکچاتا ہوں ۔۔ذہن تنہائی کی طرف مائل ہوتا ہے لیکن ذہنی ٹینشن دور کرنے کے لیے محفل تلاش کرتا ہوں اور رات کو دو یا ڈیڑھ گھنٹہ لڑکی جس محبت کرتا ہوں اس سے بات کرتا ہوں ۔۔ شہوانی خیالات بہت آتے ہیں ذہن ادھر سوچتا ہے اور اللہ معاف کرے گناہ کر بھی چکا ہوں لیکن اب جنسی خیالات تو آتے لیکن شہوت نہیں۔آتی جسکی وجہ سوزاک ہے اور منی میں درد ہوتا ہے۔۔

پریشانی کا کوئی خاص وقت تو نہی البتہ دن کے وقت پریشانی زیادہ رہتی ہے۔۔

جی لاپرواہی اور سرد مہری بڑھتی جا رہی ہے۔۔لوگوں کی ہمدردی اور توجہ کی بہت خواہش رہتی ہے۔۔پرانی یادوں پہ بہت زیادہ غمگین تو نہیں ہوتا البتہ محسوس ضرور ہوتا ہے۔۔ بسا اوقات پرانی یادوں پہ شرمندگی بھی ہوتی ہے۔سر جھکا کے بات کم البتہ اب نظریں چرانے لگا ہوں بات کرتے ہوئے۔۔ تھوکنے کی عادت بہت کم ہے۔۔ہڈی نہیں کھڑکتی۔۔مرنے کی باتیں کم کرتا ہوں۔۔ میں قریبا روزانہ نہاتا ہوں۔۔ موت سے ڈر لگتا ہے۔۔ قوت فیصلہ نہ ہونے کے برابر۔۔ جاگنے پہ تو خوف محسوس نہیں ہوتا البتہ کبھی لوگوں کے سامنے ایسا ہو جاتا ہے۔۔اپنے کام پہ توجہ کم دے پاتا ہوں لیکن اگر کر رہا ہوں تو پھر ارد گرد توجہ کم ہو جاتی ہے۔۔

تیز تیز وقت تو محسوس نہیں ہوتا البتہ اکثر اوقات ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آہستہ گزر رہا ہے جب ڈیوٹی ہو یا کسی کا انتظار ہو یا پریشانی ہو

عادات ذرا سوچ کے تحریر کروں گا۔۔ مجھے کوئی ایسی تکلیف نہیں ہے جو بہت شدید ہو یا بہت پرانی ہو لیکن مشت زنی چونکہ بہت لمبے عرصے سے کر رہا ہوں اس لیے جن تکلیفات کا ذکر کیا ہے وہ آہستہ آہستہ بڑھی ہیں۔۔جیسے ڈپریشن کا بڑھنا، یادداشت کی بتدریج کمزوری،اعصابی کمزوری، کمر کا درد، سوزاک اور اسکی وجہ سے شہوت کا ختم ہو جانا ۔۔اگر سوزاک کی مدت کا تعین کرنا چاہوں تو اندازہ ہے کہ یہ مرض دو سال سے ہے جسکا مجھے پہلے پتا نہیں چلا اور اب پتا چلا ہے تو یہ قرحہ کی شکل اختیار کر گیا ہے۔۔

اب جلن کافی کم ہو چکی ہے لیکن ابھی منی میں درد کافی ہوتا ہے۔۔ سوزاک کی جڑ شاید جریان ہے جو چار سال پہلے شروع ہوا تھا اور پھر بڑھ گیا۔۔ایک سال قبل اسکا علاج کیا تو اب جریان تو ختم ہے لیکن سوزاک نے جڑ پکڑ لی۔۔ میں شروع سے دماغی کاموں کا بہت شوقین ہوں لیکن پچھلے پانچ سال سے یہ عادت جاتی رہی ہے اور یادداشت بہت کمزور ہو چکی ہے اگرچہ ایم اے اردو کر چکا ہوں لیکن مطالعہ زبردستی کرتا ہوں اور مطالعہ کا دل نہیں کرتا اگر جبر کرکے کر بھی لوں تو حافظہ میں بات زیادہ دیر نہیں رہتی۔۔

البتہ فیس بک سے چارو ناچار کچھ مطالعہ کر چکا ہوں۔۔ میں شروع میں خود شاعری کی طرف راغب تھا اور کرتا بھی رہا ہوں لیکن اب ذہن بند رہتا ہے اور شاعری کی طرف دل نہیں کرتا۔۔ بہت زیادہ اشعار یاد تھے اب رفتہ رفتہ بھول گیا۔۔ مطالعہ کرنے سے ایسے لگتا ہے کچھ سمجھ نہیں آ رہی اور سر پہ بوجھ بڑھنے لگتا ہے۔۔ بچپن سے ذہن مذہب کی طرف مائل رہا ہے لیکن شدت پسندانہ رجحانات بالکل نہیں

۔۔مشت زنی کی لت کی وجہ سے نماز پابندی سے ادا نہیں کر سکتا لیکن رمضان بالکل پابند ہو جاتا ہوں۔۔اب پچھلے تین سال سے ذہن ایسا پھرا ہے کہ ذہن مذہب کی طرف کم مائل ہوتا ہے اور نماز میں ویسا سکون نہیں ملتا جیسا پہلے آتا تھا۔۔تلاوت بہت کم کرتا ہوں۔۔ محافل میں بہت کم جاتا ہوں۔۔ مطالعے کی عادت بہت کم پڑ گئی ہے۔۔

اب زیادہ شادی کی فکر رہتی ہے اور پھر اپنی جنسی کمزوری ایسی ہو گئی ہے کہ ذہن مایوسی کی طرف چلا جاتا ہے سوچتا رہتا ہوں کہ پتا نہیں کیا ہوگا۔۔لکھتے وقت ہاتھوں میں درد ہوتا ہے ہاتھ بہت پتلے ہیں جیسے لڑکیوں کے ایک عجیب عادت یہ کہ اکثر دائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی سے کچھ نہ کچھ لکھ رہا ہوتا جب کہیں بیٹھا ہوں یا کوئی بول رہا ہے تو اسکی کوئی بات یا پوائنٹ انگلی سے لکھنے لگوں گا عجیب عادت یہ بھی ہے اکثر ارادہ کرتا ہوں کہ صبح جلد اٹھوں گا اور نماز پڑھوں گا لیکن ناکام رہتا ہوں۔۔

ایک اور عجیب عادت یہ ہے کہ میں کھل کے کسی کی تعریف نہیں کرتا اور کوئی اگر میری تعریف کرے تو خوشی ہوتی ہے لیکن کوئی برائی کرے تو شدید کوفت ہوتی ہے۔۔ایک عجیب عادت یہ بھی ہے کہ میں کام عین وقت پہ کروں گا جیسے اگر سٹوڈنٹ رہا ہوں تو جتنا سلیبس ہوتا تھا تو اسے ہمیشہ میں نے عین وقت پہ یعنی پیپر والے دن تک ہی بمشکل تیار کیا ہے۔۔اس سے پہلے یہی کہتا رہتا ہوں کہ ابھی تو اتنا وقت پڑا ہے یا اگر وقت کم ہو تو پھر وقت پلاننگ میں ضائع کر دیتا ہوں اور پیپر سے کچھ وقت پہلے تک کتاب پکڑے رکھتا ہوں کیونکہ پلاننگ کے مطابق اس وقت تک کوئی نہ کوئی ٹاپک باقی ہوتا ہے دوسروں کی تنقید بہت بری لگتی ہے جب میرے کسی کام پہ ہو .

ایک اچھی عادت یہ ہے کہ میں اندر سے بہت چڑچڑا اور ذہنی تناؤ کا شکار ہوتا ہوں لیکن دوسروں پہ یہ ظاہر نہیں ہونے دیتا ایک اچھی عادت یہ ہے کہ سر درد یا پیٹ درد یا ہلکا پھلکا زکام ہو جائے تو میڈیسن خواہ مخواہ نہیں لیتا بلکہ کوشش کرتا ہوں کہ خود ہی ٹھیک ہو جائے اگر کسی کام کو کرنے کا سوچ لوں تو اسے کرتا ضرور ہوں۔۔اس حد تک ضرور کرتا ہوں جہاں تک مجھ سے ممکن ہو سکے میری قوت مدافعت اچھی ہے.بری عادت یہ ہے کہ تھوڑا ضدی طبیعت کا ہوں لیکن اب کافی حد تک کنٹرول کر لیا ہے لیکن پھر بھی بسا اوقات انا آڑے آجاتی ہے

ہاں یاد آیا ایک عادت یہ بھی ہے کہ کبھی کوئی ایسا شخص دیکھوں جسکی جسمانی حالت اچھی نہ ہو تو سوچتا ہوں کہ اگر اسکی شادی ہو گئی اور اولاد ہو گئی ہے تو کیا میں اس سے زیادہ گیا گزرا ہوں سب سے.بڑی.بری عادت مشت زنی رہی ہے پچھلے تین سال سے یہ کم کی ہے اور پچھلے ایک سال سے تو نہ ہونے کے برابر پورن دیکھ کے بھی مشت زنی کافی کی ہے۔جب کسی سے بات کر رہا ہوں اکثر خود کو ڈپریس محسوس کرتا ہوں۔ بعض اوقات الفاظ کی ادائیگی صحیح نہیں کر پاتا اور بعض اوقات جملہ ادھورا رہ جاتا ہے۔۔

اعتماد کی جو پہلے پختگی آئی تھی وہ اب نہیں رہی۔۔ بات کا تسلسل بعض اوقات قائم نہیں رہتا خیالات یا سوچ میں تسلسل نہیں رہتا۔۔ عین وقت پہ اکثر فیصلہ بدل بھی لیتا ہوں. دوسروں کے ساتھ نیکی یا بھلائی کا اکثر سوچتا ہوں یا یہ سوچتا ہوں کہ کوئی فلاحی کام کروں لیکن کر نہیں پاتا

۔۔دوسروں کے ساتھ کوئی چھوٹی موٹی نیکی ہو سکتی ہے تو وہ کر لیتا ہوں بری عادت یہ بھی ہے کہ زیادہ دیر سویا رہتا ہوں جس سے کئی کام اپنے رہ جاتے ہیں سوائے ڈیوٹی کے بعض اوقات یہ سوچ کے جلدی سو جاتا ہوں کہ صبح جلدی اٹھوں گا لیکن اٹھتا پھر بھی نہیں

۔۔لیکن اگر ڈیوٹی کرنی ہو یا پیپر ہو تو مطالعہ کرنا ہو تو پھر صبح جلد اٹھ جاتا ہوں موقع پہ کسی کو وہ بات نہیں کہہ سکتا اور بعد میں سوچتا ہوں کہ اسے یہ بھی کہہ سکتا تھا یا یہ کہہ سکتا تھا دوستوں کی کہی ہوئی باتیں یا تنقید ہنس کے ٹال جاتا ہوں لیکن کوئی عہدے میں بڑا یا کوئی متکبر یا اجنبی تنقید یا بات کرے تو اس کو سناتا ہوں اکثر اوقات اپنی بات یا سوچ کو دوسروں پہ اس طرح ظاہر یا بیان نہیں کر پاتا جیسے ذہن میں نقشہ بناتا ہوں

کسی ڈگری کو دیکھوں تو خیال آتا ہے کہ یہ ڈگری بھی کر لوں یا کوئی جاب کے ساتھ.بزنس کر لوں یا کوئی تھوڑے سے جو پیسے ہیں ان سے کوئی پلاٹ خرید لوں لیکن کرتا ایسا کچھ بھی نہیں پہلے دوسروں کو کال کرنے کا اور رابطے.بڑھانے کا بہت دل کرتا تھا لیکن اب نہیں کرتا۔۔اب کسی سے کال پہ بات ہو بھی سہی تو دو چار منٹ ہوتی ہے کسی کی منت کرنی پڑے یا احسان لینا پڑے تو جان جاتی ہے۔

ہر وقت نفس کو چھیڑتے رہنے کی بھی.بری عادت ہے جب کسی ایسی جگہ جہاں کافی سارے لوگ بیٹھے ہوں وہاں اپنی رائے نہیں دے پاتا یا ٹھیک سے یا اعتماد سے وہاں نہیں بول پاتا۔۔لیکن اس کے.برعکس اگر سٹیج پہ جا کے بولنا پڑے اور لوگ سن رہے ہوں تو پھر نہیں ہچکچاتا دوسروں کے لیے ہمدردی کا جذبہ دل میں رہتا ہے ۔۔کوئی اگر کچھ مانگے تو نا چاہتے ہوئے بھی اسے نہ نہیں کر سکتا کوئی اگر سوال کر لے تو حتی الوسع اسکی مدد کی کوشش ہوتی ہے یہ خواہش تو ہوتی ہے کہ کمرے کی یا آفس کی چیزیں خوبصورتی سے سنوری ہوں لیکن یہ سمجھ نہیں آتی کہ ان کو سنواروں کیسے سنجیدہ رہنے کی کوشش کرتا ہوں لیکن مکمل سنجیدہ نہیں رہ پاتا دوست اگر مل جائیں تو کوشش ہوتی ہے کہ تواضع میں کروں۔۔میں کسی کی T C نہیں کر سکتا ایسی فطرت نہیں کسی کے ساتھ ناانصافی برداشت نہیں ہوتی۔

جس سے محبت ہے جب سوچتا ہوں کہ میرا نہیں ہوگا تو ذہن نہایت کلا بازیاں کھاتا دکھ کی کیفیت ہوتی ہے پھر امتحان کی اکثر سلیکٹو سٹڈی کرتا ہوں اگر ایک نظر پڑھ لوں تو اس کے بعد یہ خوف تو نہیں ہوتا کہ فیل ہو جاوں گا لیکن ہمیشہ فرسٹ ڈویژن کے چکر میں رہتا ہوں لیکن اس بات کا خوف ہوتا ہے کہ نمبر کم آئے تو کیا ہوگا اور پیپر سے پہلے بہت ٹینشن ہوتی ہے پیپر کے بعد ریلیکس ہوتا ہوں اور ذہن کھلا ہوا محسوس ہوتا ہے۔اور ایسا سوچ رہا ہوتا ہوں کہ اب بہت کچھ کر لوں گا اور اگلے پیپر کی تیاری بہت اعلی ہو جائے گی لیکن پھر ویسے ہی سستی کی طرف چلا جاتا ہوں برائی کے حوالے سے تذبذب کا شکار رہتا ہوں بیرونی خواہشات اکساتی ہیں تو ضمیر روکتا ہے لیکن اکثر ضمیر ہار جاتا ہے۔۔

مثلا میں جب بہت مشت زنی کرتا تو کہتا تھا کہ اب کر لیتا ہوں پھر نہیں کروں گا لیکن پھر کر بیٹھتا اب بھی ویسی ہی حالت رہتی ہے.برائی کے بعد ضمیر ملامت کرتا رہتا ہے دوسرا آدمی اگر کوئی بات سمجھا رہا ہو تو ذہن اس پہ مرتکز نہیں ہوتا اور بات پوری طرح نہیں سمجھ پاتا اور بعض دفعہ تو بغیر سمجھے ہی کہہ دیتا ہوں کہ ہاں سمجھ گیا پہلے۔واک شوق سے کرتا تھا لیکن اب ایک سال سے ارادہ کرتا ہوں کہ واک شروع کرتا ہوں لیکن پھر واک نہیں کر پاتا یا دل نہیں کرتا موٹر سائیکل کا بہت عادی ہو چکا ہوں۔

بچپن میں مٹی بہت کھائی لیکن 13 سال تک اور ہر قسم کی مٹی کھائی. اکیلے رہنے کی کوشش ہوتی ہے لیکن جب اکیلا ہوتا ہوں ذہن پہ بوجھ.بڑھنے لگتا ہے جنسی کمزوری کی وجہ سے احساس کمتری کی طرف چلا گیا ہوں کنجوس نہیں ہوں بلکہ سخاوت سے دوست بنانے کی کوشش کرتا ہوں زبان کو چیزوں یا کھانوں کا وہ ذائقہ محسوس نہیں ہوتا جو کہ دو تین سال پہلے ہوتا تھا ہر وقت جسم تھکا ہوا محسوس ہوتا ہے خال خال ہی فریش محسوس کرتا ہوں کبھی کبھی ایسے محسوس ہوتا ہے جیسے گھٹنوں کے اندر سے مغز نکل گیا ہے۔

جس لڑکی سے محبت کرتا ہوں وہ شادی شدہ ہے لیکن محبت میں خود کو فریب دیئے ہوئے ہوں اس محبت کو دس ماہ ہو چکے ہیں دماغ کی دونوں سائیڈ والی وینز میں درد ہوتا ہے لیکن یہ درد یا بوجھ بائیں سائیڈ والی میں زیادہ ہوتا ہے بچپن میں میٹھا بہت پسند تھا لیکن اب نہیں۔۔ پلاو شوق سے کھاتا ہوں ایک اہم بات یہ تھی کہ اپریل میں مجھے ٹائیفائیڈ ہوا تھا جس سے وزن اور صحت ڈاون ہوئی تھی

❖ دواء کا انتخاب اور علاج!

میں نے جب کیس پڑھا تو اس میں الیومن کی سب سے مرکزی علامت دیکھتے ہی ذہن الیومن دواء کی طرف چلا گیا. مریض نے کہا کہ کبھی پھٹکڑی جیسا پاخانہ آتا ہے. الیومن پھٹکڑی سے بنی ہوئی ہے. پھر میں نے الیومن کا مطالعہ کیا تو مزید دو علامتوں میں موافقت ملی. ایک شدید قبض اور ایک سوزاک. پھر کیس کی گہرائی میں گیا تو مزید دو علامتیں ملیں. زیادہ تکلیفات کا بائیں جانب ہونا اور جسم کے مختلف مقامات پر رطوبات کی کمی اور خشکی.

ہاں یاد آیا کہ یہ میرا الیومن دواء کا پہلا مریض تھا. اس کے بعد دو اور مریض بھی آئے تھے. ان تینوں میں ایک عادت بد مشترکہ تھی. اس کو بھی کلیدی علامت کا درجہ دیا جا سکتا ہے.

وہ یہ تھی:- دوسروں کے منہ پر ہی سخت کلامی اور بد کلامی کرنے کی عادت سے دل دکھانا. یہ علامت ان تینوں میں بہت شدت کے ساتھ موجود تھی. انہوں نے اقرار بھی کیا تھا. بلکہ یہ بھی کہا تھا کہ اکثر لوگ ہماری اس عادت سے تنگ ہیں. کلیدی علامات میں ایک اور علامت کا اضافہ کر سکتے ہیں. دودھ سے نفرت. اس لئے کہ عموماً دودھ سے لوگوں کو نفرت نہیں ہوتی. اس میں ایک نکتہ یہ ہے کہ پھٹکڑی دودھ میں ڈالنے سے دودھ خراب ہو جاتا ہے. ان لوگوں کے جسم میں پھٹکڑی کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے دودھ سے نفرت پائی جاتی ہے. ہاں مجھے یاد آیا کہ ان قسم کے لوگوں میں زنا کا رجحان بھی زیادہ ہوتا ہے. نیز صبح کے وقت سر میں بھاری پن بھی بہت اہم علامت ہے .

میں نے الیومن 200 میں دی اور صرف 7 دن میں ہی مریض کی دماغی، جسمانی کمزوری اور باقی علامات 20% ختم ہو گئیں. پھر ون ایم کی ہدایت کی تھی.

سوزاک کے لئے عموماً میڈورینم دواء ہوتی ہے مگر اس مریض کی میڈورینم دواء نہیں ہو سکتی. اس لئے کہ میڈورینم دائیں جانب کی اور گرم مزاج دواء ہے۔ الیومن بائیں جانب کی اور سرد مزاج دواء ہے.

40۔ کھانسی کا عجیب کیس جو آپ نے کبھی نہیں سنا ہوگا

Palladium

پلیڈیم مزاج پر سنیلیٹی! ایک مریضہ نے کال کی اور کہا کہ مجھے بہت سالوں سے خشک کھانسی ہے. جب بھی بات کرتی ہو تو کھانسی زیادہ ہو جاتی ہے. ایسا ہوتا ہے کہ بولنے سے منہ خشک ہوتا ہے پھر کھانسی لگ جاتی ہے. یہ کبھی دھوڑی دیر کے لئے اور کبھی دورے کی شکل میں ہوتی ہے. جب مجھے یہ خبر پہنچی کہ میرے شوہر نے دوسری شادی کر رکھی ہے تو تب یہ کھانسی شروع ہو. ئی اب تک نہیں رکی. میں نے اس کا بہت ایلوپیتھک اور ہومیو علاج کروایا ہے. ابھی تک کوئی افاقہ نہیں ہے. آپ سنگل ریمڈی دیتے ہیں اس لئے آپ کی طرف رجوع کیا ہے. میں نے کہا کہ اپنی زبان اور چہرے کی پکچر بھیجیں. میں ایک سوال نامہ وٹس ایپ پر سینڈ کرتا ہوں. آپ اس کا ہدایات کے مطابق جواب دیں. پھر دواء کا انتخاب کرتے ہیں.

❖ اس نے جو وائس میسج میں جواب نامہ بھیجا تھا. اس میں یہ سب علامات ملی ہیں.

1. ایک ہفتہ میں 2.3 بار درد سر ہوتا ہے. یہ سر کے اوپر یا اکثر بائیں، اور کبھی کبھی دائیں جانب ہوتا ہے. جب تک پین کلر نہ کھاؤں درد سر ختم نہیں ہوتا. یہ درد سر بہت زیادہ تکلیف دے ہے. یہ بہت سالوں سے ہو رہا ہے. گرمی، گرم غذا، ٹینشن یا بھوکا رہنے سے جب معدہ میں درد کھنچاؤ اور گیس بنتی ہے تو اس سے درد سر زیادہ ہوتا ہے. درد سر کی حالت میں چائے پینا اور گرم چیزیں کھانا مشکل ہو جاتا ہے. ٹھنڈے پانی، لسی، کولڈ ڈرنک، مشروب، وغیرہ سے درد سر کم ہوتا ہے. بند کمرہ میں گرمی ہونے کی وجہ سے درد سر زیادہ ہو جاتا ہے.

2. کچھ ہفتوں سے آنکھیں کمزور ہو گئیں ہیں.

3. چہرا فریش ہے. سونگھنے کے طاقت بہت ہی اچھی ہے. آنکھیں اور ناک کا کوئی مسئلہ نہیں ہے.

4. زبان پر مکمل وائٹ کلر ہے جو دماغی پریشانی کو ظاہر کرتا ہے. جب منہ خشک ہوتا ہے تو کھانسی لگتی ہے. سال یا دو سال بعد مجھے یہ محسوس ہو رہا ہے کہ میرے دانت بہت لمبے ہیں.

5. بھوک کچھ زیادہ ہے. جب بھوک لگ جائے تو نہ کھانے سے معدہ میں درد، کھنچاؤ، اور گیس بنتا ہے. اس سے درد سر ہوتا ہے. پیاس بہت زیادہ ہے. ایک دن میں 15.20 گلاس پانی پیتی ہوں. گو بھی بادی ہونے کی وجہ سے پرہیز کرتی ہوں.

6. پیٹ پھولا اور بڑھا ہوا ہے. اس میں جلن، درد، کھنچاؤ اور گیس ہو جاتی ہے.

7. ایک ماہ میں 1.2 بار قبض ہو جاتی ہے اور دوسرے دن پاخانہ آتا ہے. باقی دنوں میں قبض نہیں ہوتی. پیشاب زیادہ آتا ہے

6 . کھانسی کا اصل مسئلہ ہے. یہ صرف باتیں کرنے سے زیادہ ہوتی ہے. اگر بات نہ کروں تو کھانسی نہیں ہوتی. 15 سال سے کھانسی زیادہ ہے. اس سے قبل کم تھی. جب مجھے شوہر کی دوسری شادی کی خبر ملی تو معدہ میں درد بھی ہوا تھا. وہ پہلی دفعہ تھا . اس کے بعد ہی درد شکم کی مریض بنی. مجھے بولنا زیادہ پڑتا ہے تو کھانسی بھی زیادہ لگتی ہے.

7. جب تھکاوٹ ہوتی ہے تو ہاتھ اور مکمل جسم بہت گرم ہو جاتے ہیں. جیسے جیسے دن گزرتا ہے ویسے ویسے جسم گرم ہوتا رہتا ہے.

8. دائیں طرف سوتی ہوں. نیند نارمل ہے. پسینہ بھی نارمل ہے.

9. جب قبض ہوتی ہے تو ایک دو چہرے پر دانے بنتے ہیں. وہ خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں.

10. صبح زیادہ فریش ہوتی ہے .

درمیانہ موسم پسند ہے. موسم گرما میں زیادہ اچھے طریقہ سے کام کرتی ہوں. دھوپ میں بیٹھنا اچھا لگتا ہے.

11. دردسر میں کھلی ہوا سے بہتری آتی ہے. مگر دردسر کم نہیں ہوتا. کھلی ہوا اچھی لگتی ہے. دردسر کو کچھ ریلیف دیتی ہے.

12. باتیں کرنا اچھا لگتا ہے. باتیں کرنے سے فریش رہتی ہوں. اگرچہ اس سے کھانسی ہوتی ہے. موت کی خواہش نہیں. اپنی ذمہ داریوں کو احسن طریقہ سے پورا کرتی ہوں. بہت کم پریشان ہوتی ہوں. جب مجھے پریشانی ہوتی ہے تو کام نہیں چھوڑتی، شکوہ نہیں کرتی اور روتی بھی نہیں. اللہ کی رضا پر راضی رہتی ہوں. کسی چیز سے ڈر نہیں لگتا. مجلس پسند ہوں. بلاوجہ پریشان نہیں ہوتی .

جس کام کی ذمہ داری لی اس کو پورا کرتی ہوں. سامنے والے کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرتی ہوں. سردیوں میں ایک بار اور گرمیوں میں 2.3 بار نہاتی ہوں. قوت فیصلہ اچھی ہے. لوگوں کے سامنے جانے پر بہت کونفیڈنس سے کلام کرتی ہوں. مطالعہ کا زیادہ شوق نہیں. مذھبی رجحان ہے. نمار روزہ اور تلاوت کرتی ہوں. گھر کے کام پوری توجہ سے کرتی ہوں.

علاج ! بری خبر کے اثرات بد کے عنوان کے تحت ریپرٹری میں لگی ہوئی تمام ادویہ کا مکمل مطالعہ کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ مریض کی دماغی علامات صرف پلیڈیم سے ملتی ہیں. اس سے پلیڈیم کا انتخاب کیا. پلیڈیم 200 پھر 1M دی .

اب مریضہ کی کھانسی 85% تک ٹھیک ہے. پہلے دردسر صرف پین کلر سے ختم ہوتا تھا. اب جب دردسر ہوتا ہے تو خود ہی ختم ہو جاتا ہے .

پلیڈیم کی نمایاں علامات !

1. سوشل کاموں، مجلس، اور محفل میں اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنا، ان کے ختم ہونے کے بعد تھکاوٹ محسوس کرنا.

2. دل میں اس امر کی خواہش کہ لوگ میرے بارے میں اچھی رائے قائم کریں. اس لئے اپنی تعریف سننا کچھ اچھا لگتا ہے.

3. .بری خبر سے تکلیفات کا بہت زیادہ ہو جانا. کہ مریض کا دردسر بہت کم تھا اور شکم میں درد بھی نہیں ہوتا تھا. ایک بری خبر نے دردسر ہمیشہ کے لئے ناقابل برداشت کر دیا اور درد شکم پیدا کر دیا.

اندرونی پریشانی سے سخت کلامی کرنے کی عادت. یہ کبھی کبھی ہوتا ہے. ورنہ پلیڈیم مزاج عورت اچھی اخلاق والی ہوتی ہے.

4. دردسر عموماً 12 بجے کے بعد گرم جسم کے ساتھ ہوتا ہے. ہاں دردسر کا گرم چیزیں کھانے سے زیادہ ہونا اور ٹھنڈی چیزیں کھانے سے کم ہونا بہت ہی اہم علامت ہے.

5. بھوک پیاس کا زیادہ ہونا.

6. مکمل سفید ڈپریشن والی زبان.

7. کبھی کبھی قبض ہونا اور قبض سے جلدی امراض کا پیدا ہونا.

8. مجلس پسند اور کام پسند ہونا، اپنی ذمہ داری کو احسن طریقہ سے پورا کرنا. مذہبی رجحان کا موجود ہونا.

9. دانتوں کا بڑا محسوس ہونا .

یہ بات یاد رکھنا کہ مریضہ میں سب سے زیادہ کھانسی کا پھر درد سر کا پھر درد شکم کا مرض تھا. نیز یہ عجیب بات بھی تھی کہ جیسے جیسے کاموں کی وجہ سے تھکاوٹ ہوتی جاتی ہے تو جسم گرم ہوتا جاتا ہے. ایسا عموما لوگوں کو نہیں ہوتا ہے. اسی لئے کتابوں میں لکھا ہے کہ پلیڈیم کا درد سر 12 بجے کے بعد عموما ہوتا ہے اور جسم گرم ہوتا ہے. اس لئے کہ 12 بجے کے بعد موسم گرم ہونا شروع ہوتا ہے. اس پر عجیب بات یہ کہ کہ مریضہ کو موسم گرما ہی پسند ہے.

نوٹ:- پلیڈیم عورت مغرور، بہت خوشامند کرنے والی اور بدمزاج ہوتی ہے. پلیڈیم عورت خوشامند نہیں کرتی، وہ بدمزاج بھی نہیں ہوتی. وہ اچھے اخلاق والی ہوتی ہے.

41۔ موٹاپے کا علاج ! . سٹافی سیگیر یا مزاج پر سنیلیٹی !

Staphisagria

یہ کیس بہت اہم ہے. صرف 21 دن میں مریض کا دس کلو وزن کم ہوا ہے. میں نے صرف مریض کی ہومیوپیتھک مزاجی دواء دی ہے. چلیں کیس شروع کرتے ہیں.

ایک 41 سالہ مریض نے کال کرکے کہا کہ میری دائیں آنکھ میں درد ہے، اس سے کچھ نظر بھی نہیں آتا، 16 سال سے سرعت انزال اور مردانہ کمزوری کا مریض ہوں، اس وجہ سے ڈپریشن رہتی ہے، ہر وقت موت کے بارے سوچتا رہتا ہوں. کوئی دواء بتائیں؟

میں نے کہا کہ اپنی زبان اور چہرے کی میرے وٹس ایپ پر پکچر بھیجیں. اس کو دیکھ کر میں ایک سوال نامہ سینڈ کرتا ہوں. اس کا وائس میسج میں مکمل تفصیلی جواب دیں. پھر میں اس کی سٹڈی کرکے دواء کا انتخاب کروں گا، ان شاء اللہ.

❖ اس کا جواب نامہ:-

1. سر زیادہ تر دائیں طرف سے درد کرتا ہے. دائیں آنکھ بھی درد کرتی ہے. اس کا پردہ سلپ ہوگیا ہے. اس سے دکھائی نہیں دیتا. ہر وقت درد سر رہتا ہے. کھلی ہوا میں سکون محسوس ہوتا ہے. یہ درد سر 10 سال سے ہے.

2. دائیں آنکھ سے بالکل نظر نہیں آتا. آنکھوں میں جلن ہوتی اور پانی آتا ہے. بائیں آنکھ کمزور ہے. یہ زیادہ پڑھنے اور ٹی وی دیکھنے سے کمزور ہوئی ہے.

3. کان بالکل ٹھیک ہیں. جب کان میں میل زیادہ ہو جائے تو درد ہوتا ہے. کانوں سے کبھی کبھی سائیں سائیں کی آواز آتی ہے. کبھی کبھی یکدم کان بند ہو جاتے ہیں. اب سننے کی قوت کچھ کم ہو گئی ہے.

4. ناک زیادہ تر تر رہتی ہے. خوشبو سونگنے سے چھینکیں آتی ہے. سونگنے کی طاقت کم ہے. زیادہ زکام لگنے کی وجہ سے سر کے بال سفید ہو گئے ہیں. موسم سرما میں زیادہ زکام لگتا ہے. زیادہ تر زکام دائیں طرف سے لگتا ہے. جب زکام لگتا ہے تو بہت گندی سے بدبو آتی ہے. جیسا کہ جلا ہوا ساگ کی بدبو ہوتی ہے. ڈیزل کے دھویں جو بسوں سے نکلتا ہے اس سے قے آتی ہے.

5. چہرے سے اداسی اور پریشانی ظاہر ہوتی ہے. نیز بڑھاپا بھی ٹپکتا ہے. ہر وقت پریشان اور غمگین رہتا ہوں.

6. زبان درمیان سے سفید اور پھٹی ہوئی ہے. اس کی جڑ پر سرخ دانے ہیں. منہ سے لہسن کی بدبو آتی ہے. صبح کے وقت ذائقہ پھیکا ہوتا ہے. صبح کے وقت منہ میں لیس دار کڑوی تھوک ہوتی ہے. مجھے تھوکنے کی بہت بری عادت ہے.

7. حلق زیادہ تر خشک رہتا ہے. بہت زیادہ پیاس لگتی ہے. اوپر سے کیرا بھی گرتا ہے. گلا دائیں طرف سے درد کرتا ہے. زیادہ تر موسم سرما میں خراب ہوتا ہے. میٹھا کھانے سے گلے کا درد کم ہوتا ہے. دودھ پینے سے اور نان کھانے سے معدہ خراب ہوتا نیز دست بھی لگ جاتے ہیں.

8. 1 اور 5 بجے بھوک زیادہ لگتی ہے. ایک دن میں 3 لیٹر پانی پیتا ہوں. پہلے 6 اور اب دو روٹیاں کھاتا ہوں. بھوک کم ہو گئی ہے.

9. میٹھا کھانے کا شیدائی ہوں. ٹھنڈی چیزیں زیادہ پیتا ہوں. انڈے زیادہ کھاتا ہوں. نمک ضرورت سے زیادہ استعمال کرتا ہوں. گرم چیزیں بھی پسند ہیں. کھٹی چیزوں سے نفرت ہے.

10. کھانا کھانے کے بعد پانی پینے سے بہت گیس بنتی اور درد بھی ہوتا ہے۔ مجھے کھانے کے بعد پانی پینے کی بری عادت ہے. کھانے کے بعد فرش پر سونے کی عادت ہے۔ ناخن کھانے کی گندی عادت ہے. پیٹ پھولا اور بڑھا ہوا ہے. بی پی ہر وقت تیز رہتا ہے.

11. 10،15 سال سے قبض ہے۔ پاخانہ کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ ایک دن میں 5 دفع پیشاب آتا ہے۔ یہ زرد ہوتا ہے۔ زیادہ تر دن کو آتا ہے۔ پیشاب کی نالی میں درد اور جلن ہوتی ہے۔ جب پیشاب کرتا ہوں تو ایسا لگتا ہے کہ نالی سے آگ نکل رہی ہے۔ وہ بہت گرم ہوتا ہے۔

12. چلنے سے سانس پھولتا ہے۔ نبض تیز چلتی ہے۔ دل کا کوئی مرض نہیں۔

13. حلق خشک ہونے یا بلغم آنے کی وجہ سے ہلکی کھانسی لگتی ہے۔ یہ 15 سال سے ہے۔

14. ہاتھ پاؤں اور مکمل بدن میں الرجی یعنی تھر پڑ بنتے ہیں۔ گیس کی وجہ سے دائیں کندھے، ران، ہپ، گھٹنے، ٹخنوں، اور پاؤں میں درد رہتا ہے۔ یہ درد جسم کی بائیں جانب کندھے، گھٹنے، ہپ، ران، ٹانگ میں بھی چلا جاتا ہے۔ زیادہ درد جسم کی دائیں جانب ہوتے ہیں۔ درد جگہ بدلتے ہیں۔

15. موسم گرم میں ہاتھ پاؤں گرم اور سرما میں ہاتھ ٹھنڈے اور پاؤں گرم رہتے ہیں۔ پاؤں اتنے گرم ہو جاتے ہیں جیسے کہ جوتیاں آگ پر ہیں۔

16. پسینہ بہت کم آتا ہے۔ پسینہ سے سڑے انڈے کی بدبو آتی ہے، ایک بار مریض نے بیان کیا کہ پسینہ زیادہ آتا ہے۔

17. رات کو کبھی کبھی بخار محسوس ہوتا ہے۔ سال میں 2 بار زکام لگتا ہے۔ ایک فل سردی میں اور ایک فل گرمی میں لگتا ہے۔ ایک بار مریض نے یہ بھی بیان کیا کہ زکام بہت زیادہ لگتا ہے۔ مریض کے کچھ بیانوں میں تضاد ہے۔ 16 سال کی عمر میں بخار ہوا تھا۔ اگمنٹن گولی کھانے کی وجہ سے ایک ماہ تک چکر آتے رہے تھے۔ جسم گرم محسوس ہوتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ اندر آگ جل رہی ہے۔ جب ٹھنڈی ہوا کے سامنے لیٹتا ہوں تو چادر کے بغیر نیند نہیں آتی۔

19. کان کے پیچھے دانے ہیں۔ جب کوئی گرم چیز کھالوں تو دانے بنتے ہیں۔ جسم پر الرجی بھی ہوتی ہے۔ یہ رات 12 بجے زیادہ ہوتی ہے۔

20. رات کو ہمیشہ الٹا سوتا ہوں۔ ڈرونے خواب آتے ہیں۔ جیسا کہ میں اس سال مر جاؤں گا، اور آگے کیا ہوگا۔ صبح اور رات کے کھانے کے بعد نیند بہت زیادہ آتی ہے۔ اس سے بی پی لو ہو جاتا ہے۔

21. ہمیشہ تھکاوٹ اور نیندر ہتی ہے۔ دماغ سویا رہتا ہے۔ یاداشت کم ہو گئی ہے۔ موسم سرما صرف اچھا لگتا ہے۔ گرمی سے بالکل نفرت ہے۔ لیٹنے سے تھکاوٹ اور جسمانی تکلیفات کم ہو جاتی ہیں۔ نیند بہت پیاری ہے۔

22. موسم سرما میں پٹھوں کا کھنچاؤ اور جسم درد ہوتا ہے۔ یہ معدہ کی گیس کی وجہ سے ہے۔ موسم گرم میں دھوپ کے سامنے ہونے سے جسم گرم ہو جاتا ہے۔ جسم پر الرجی بہت زیادہ ہوتی ہے۔

23. زیادہ تر خاموش رہتا ہوں۔ اندھیرے کو پسند کرتا ہوں۔ زیادہ تنہا رہتا ہوں۔ کبھی کبھی گھر سے بھاگ جانے کی خواہش بھی ہوتی ہے۔ ہر وقت غمگین رہتا ہوں۔ دن بدن لاپرواہ ہو رہا ہوں۔ دل کرتا ہے کہ کوئی میرے پاس بیٹھ کر مجھ سے باتیں کرتا رہے اور مجھے حوصلہ دیتا رہے۔ قوت فیصلہ ختم ہے۔ ہر بات بار بار کرنے کی عادت ہے۔ بہت دفعہ بات کرنے کی ہمت نہیں ہوتی۔ بری خبر سننے سے واش روم آجاتا ہے۔ پیشاب بہت زیادہ آتا ہے۔ باہر بہت کم جاتا ہوں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں سے پریشان ہو جاتا ہوں۔ ہر وقت ذھن میں خیالات رہتے ہیں۔ چڑچڑی طبیعت ہو گئی ہے۔

25. میری یہ بری عادات ہیں:- اگر گھر میں کوئی مہمان آجائے تو چھپ جاتا ہوں۔ میرا اس سے ملنے کو دل نہیں کرتا۔ کوئی دوست آجائے تو اس کے ساتھ باہر جانے کو دل نہیں کرتا ہے۔ گھبراہٹ ہوتی ہے۔ کوئی کام کہے تو میرا دل کرتا ہے کہ کوئی دوسرا ہی کام کر دے، خود کام کرنے کو دل نہیں کرتا۔ ہر وقت کوئی نہ کوئی دواء کھاتا رہتا ہوں۔ کبھی ایلوپیتھک، کبھی حکمت اور کبھی ہومیو۔

کھانے کے بعد پانی پینا بھی بری عادت ہے۔ اپنی صفائی کا خیال کم رکھتا ہوں۔ ناخن ایک ماہ کے بعد کاٹتا ہوں۔ کانوں کی صفائی بھی ایک ماہ کے بعد کرتا ہوں۔ ایک بری عادت یہ ہے کہ مجھے کوئی بلائے نہ۔ اکثر میں موت کے بارے سوچتا رہتا ہوں۔ ہاں مجھے بواسیر بادی بھی ہے۔ میں اپنے نزلہ سے بہت تنگ ہوں۔

علاج:- مریض کے کلام میں شرمیلاپن بہت زیادہ تھا۔ یہ سٹافی کی رہنما کن علامت ہے۔ نیز مریض کا 110 کلو وزن تھا۔ تھوکنے کی عادت، منہ سے لہسن کی بدبو، پسینہ سے سڑے انڈے کی بدبو، اکثر تکلیفات کا جسم کی دائیں طرف ہونا اور ان کا گیس کے ساتھ تعلق ہونا، جنسی کمزوری اور گرمی سے شدید ترین نفرت سے مجھے معلوم ہوا کہ یہ مریض سٹافی سیگیریا مزاج رکھتا ہے۔

سٹافی سیگیریا 200 کی 14 ڈوز اور 1M کا کی ایک ڈوز دی تو مریض نے کہا کہ میرا دس کلو وزن کم ہو گیا ہے۔ بھوک زیادہ لگنے لگی ہے۔ سستی کم ہو گئی ہے۔ اب کام کرنے کو دل کرتا ہے۔ مردانی قوت کچھ زیادہ ہوئی ہے۔ 1M کی مزید تین خوراکیں دینے کے بعد کیس کلوز کر دیا۔

42۔سرعت انزال اور بواسیر کا علاج ! نیٹرم میور مزاج پر سنیلیٹی !

Natrm muriaticum

ایک 32 سالہ مریض نے مجھے وٹس ایپ پر یہ میسج کیا کہ "السلام علیکم امید ہے کہ آپ خیریت سے ہوں گے. 15 سال مشت زنی کرنے کی وجہ سے قوت مدافعت بہت کمزور ہو چکی اور سرعت انزال کا مرض لاحق ہو چکا ہے. 6 سال قبل ملیریا ٹائیفائیڈ بخار بہت زیادہ ہوا کرتا تھا. بہت سی ایلوپیتھک انٹی بائیوٹک ادویہ لینے کی وجہ سے بھی کمزوری بہت ہوئی ہے. سردیوں میں نزلہ زکام اور بخار زیادہ ہوتا ہے. گرمیوں میں گرمی بہت لگتی ہے. 2002 میں ٹانسلز کا اپریشن ہوا تھا. کبھی کبھی کھانسی بھی لگتی ہے. کھٹے ڈکار اور سینہ میں جلن ہوتی ہے. آنکھوں میں حلقہ ہیں. جوڑوں اور کندھوں میں درد بہت رہتا ہے. سستی چھائی رہتی ہے. سانس پھولتا ہے. پیٹ بڑھا ہوا ہے. 2 ماہ سے بواسیر بھی ہے. گرم چیز کھانے سے مسہ درد کرتا ہے. اگر آپ نے مجھ سے کچھ پوچھنا ہو تو میں حاضر ہوں. اگر سوال نامہ سینڈ کرنا ہے تو اسے بھی سینڈ کر دیں. میں اس کی مکمل سٹڈی کر کے جواب دے دوں گا. بہت شکریہ .

میں نے سوال نامہ وٹس ایپ کیا. اس نے وائس میسج میں جواب بھیجا. اس میں یہ سب علامات تھیں.

❖ علامات:-

1. میرے خاندان میں شوگر، بی پی، اور سانس کی بیماری ہے.

2. زیادہ دھوپ میں کام کرنے یا بھوکا رہنے سے درد سر ہوتا ہے. یہ پیناڈول سے ختم ہو جاتا ہے.

3. ایک سال قبل شدید چکر آنے لگے. ان میں دائیں طرف گرنے کا رجحان تھا. تمام اشیاء گھومتی نظر آتی تھیں. بہت علاج کروانے سے ختم نہ ہوے. پھر مجھے یاد آیا کہ میرے دادا کو جب اس طرح چکر آنے لگے تھے تو انہوں نے کان صاف کئے ہیں. میں نے بھی کان صاف کروائے تو وہ چکر ختم ہو گئے.

4. آنکھوں میں ہر وقت تھکاوٹ کا احساس رہتا ہے. جب مشت زنی کرتا تھا تو آنکھوں سے پانی نکلتا اور خارش ہوتی تھی. ان میں جلن بھی ہوتی ہے. بائیں آنکھ کچھ نیچے ہے. زیادہ روشنی برداشت نہیں ہوتی.

5. کان میں خارش رہتی ہے. کم سنائی دیتا ہے. وہمی آوازیں بھی آتی ہیں.

6. مٹی خوشبو اور ٹھنڈی ہوا سے چھینکیں اور زکام لگ جاتا ہے. سونگنے کی طاقت کم ہے. ناک بائیں طرف مڑا ہوا ہے. کبھی کبھی بائین جانب سے بند بھی ہو جاتا ہے. ناک زیادہ تر رہتا ہے. ناک سے خاص بدبو نہیں آتی. موسم سرما میں اکثر زکام ہو جاتا ہے .

7. اداس، بیماروں سی اور متفکر صورت لگتی ہے.

8. زبان سفید ہے. بائیں طرف سے زیادہ سفید ہے. نوک کچھ سرخ ہے. کچھ پھٹی بھی ہے. اکثر منہ سے بدبو آتی ہے. تھوکنے کی عادت ہے. لیسدار تھوک بھی آتا ہے. منہ اکثر تر رہتا ہے.

9. ایک سال میں 12 سے 13 بار گلا خراب ہوتا ہے. اس میں خراش رہتی ہے. جب ٹھنڈی چیز کھاؤں تو درد ہوتا ہے. زیادہ تر بائیں جانب درد ہوتا ہے.

10. ٹھنڈا دودھ پینے سے بدہضمی ہوتی ہے. گرم اشیاء کھانے سے پیٹ نرم ہوتا ہے. دودھ بہت استعمال کرتا ہوں. بھوک بہت زیادہ لگتی ہے. صبح کو 4 روٹی کھاتا ہوں. رات کو اس سے بھی زیادہ لگتی ہے. 4 گلاس پانی پیتا ہوں. پہلے گو بھی کا شوقین تھا. اب ایک سال سے شوق نہیں ہے .

11. ہر چیز کھاتا ہوں. ٹھنڈی اور میٹھی اشیاء زیادہ کھاتا ہوں. نمک زیادہ کھاتا ہوں. میٹھی چیزیں بھی زیادہ کھاتا ہوں. گرم اشیاء کم کھاتا ہوں. کھٹی اشیاء نہیں کھاتا . چاول دودھ سیب کریلے اور دال چاول بہت پسند ہیں. انڈا بہت پسند ہے. کھانے کے بعد طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے.

12 . قبض 7 سال قبل رہتی تھی. اب کبھی کبھی ہوتی ہے. پیٹ بڑھا ہوا ہے. گیس بدہضمی کھٹے ڈکار اور جلن رہتی ہے. پاخانہ سے اکثر گندی سڑے انڈے جیسی بدبو آتی ہے. اس کا رنگ اکثر ہلکا سیاہ اور کبھی سرخ ہوتا ہے. پیشاب دن کو زیادہ آتا ہے. یعنی 6 بار. اکثر پیشاب کے بعد اٹھنا مشکل ہوتا ہے. ایسے محسوس ہوتا ہے کہ پیشاب اور آنے والا ہے. مگر آتا نہیں. پیشاب سے اکثر کڑوی یا کھٹی بدبو آتی ہے. سات سال قبل گرم اشیاء کھانے کی وجہ سے پاخانہ کے بعد بواسیر کی طرح خون آتا تھا.

13. نبض تیز چلتی ہے. کوئی مشقت والا کام یا تیز چلتے وقت سانس پھولنے لگا ہے. اس صورت میں کچھ دیر ٹھہر کر سانس بحال کرنے کے بعد کام کرتا ہے. .

14. صبح جب سانس پھولتا ہے تو کھانسی لگتی ہے. یہ 6.7 سال سے ہے. کبھی کبھی کھانسی کے ساتھ سانس لینے میں بھی دقت ہوتی ہے .

.15 ہاتھوں کی انگلیوں میں اور جوڑوں میں اکثر درد رہتا ہے۔ پاؤں کی انگلیوں میں خارش ہوتی ہے۔ ایڑیوں میں درد رہتا ہے۔ جب جوتا نہ پہنوں تو تلووں میں بھی درد ہوتا ہے۔ ہاتھ اور پاؤں گرمیوں میں گرم اور سردیوں میں ٹھنڈے رہتے ہیں۔ اکثر کمر کی بائیں طرف درد رہتا ہے۔ دونوں کندھے درد کرتے ہیں۔ اکثر بیٹھنے یا سو کر اٹھنے سے ہاتھ اور پاؤں سن ہو جاتے ہیں۔ اکثر ہاتھ اور پاؤں درد کرتے رہتے ہے۔

.16 بعد نماز عشاء سو جاتا ہوں۔ دن کو نہیں سوتا۔ اکثر دائیں طرف سوتا ہوں۔ اکثر ڈرونے خواب آتے ہیں۔ اکثر یہ احساس ہوتا ہے کہ میرے پیچھے یا ساتھ کوئی ہے۔ حالانکہ کوئی بھی نہیں ہوتا۔ اکثر غنودگی رہتی ہے۔ نیند بہت آنے کی وجہ سے ایک جگہ آرام سے نہیں بیٹھ سکتا۔ کروٹیں بدلتا رہتا ہوں۔

.17 پسینہ زیادہ آتا ہے۔ دن کو زیادہ آتا ہے۔ کھٹی یا نمکین سی بدبو آتی ہے۔ ہاتھوں پاؤں اور کمر پر زیادہ آتا ہے۔

.18 جب گلا میں درد ہو یا تھکاوٹ ہو تو اندر بخار محسوس ہوتا ہے۔ سال میں 8.10 بار زکام لگتا ہے۔ جب گلا خراب ہو تو ٹھنڈی اشیاء سے پرہیز کرتا ہوں۔

.17 جلدی مرض نہیں ہے۔ ہاں جب گرم اشیاء زیادہ کھاؤں تو پیشانی پر ایک دو دانے نکل آتے ہیں۔

.18 صبح کی نماز کے بعد فریش رہتا ہوں۔ جب سورج نکلتا ہے تو غنودگی اور سستی ہو جاتی ہے۔ زیادہ درد رات کو ہوتے ہیں۔ سرما پسند ہے۔ سردی جلدی لگتی ہے۔ گرمی پسند نہیں۔ بند کمرہ سے نفرت ہے۔ اس میں سانس کی دقت اور قے آنے کا رجحان پیدا ہوتا ہے۔ لیٹنے سے درد کم ہوتے ہیں۔ کھلی ہوا پسند ہے۔

.19 اکثر ٹھنڈی آہیں بھرتا ہوں۔ اندھیرے میں بے چینی ہوتی ہے۔ خاموش طبع ہوں۔ کبھی گھر سے بھاگ جانے کو دل کرتا ہے۔ ٹانگوں اور پاؤں میں مسئلہ ہے۔ ہر وقت گھر، صحت اور کاروبار کی پریشانی رہتی ہے۔ تنہائی پسند ہوں۔ دوپہر کو بہت پریشان رہتا ہوں۔ ہمدردی حاصل کرنے کی خواہش ہے۔ خیالی تصورات آتے ہیں۔ چڑچڑا مزاج ہے۔ شہوانی خیالات زیادہ آتی ہے۔ وہ بہت پریشان کن ہوتے ہیں۔ تھوکنے کی عادت ہے۔ پانی اور سانپ سے بہت ڈرتا ہے۔ کاموں سے بیزاری بڑھتی جا رہی ہے۔ کبھی کبھی مرنے کی بات کرتا ہوں۔

.20 ایک ماہ میں 50.60 بار نہاتا ہوں۔ موت سے ڈر لگتا ہے۔ قوت فیصلہ ختم ہے۔ لوگوں کے سامنے جانے سے خوف آتا ہے۔ صبح کے وقت پیٹ میں اداسی رہتی ہے۔

توجہ سے کام نہیں کر پاتا ہوں۔ توجہ بٹ جاتی ہے۔ وقت کے تیز گزرنے کا احساس رہتا ہے۔ فحش تصاویر دیکھنے سے ذھن بہت گندا ہو چکا ہے۔ مقدس فرشتوں کے بارے بھی برے خیال آتے تھے۔ لوگوں کی بری عادتیں تلاش کرنا۔ اکثر بات کم کرتا اور گم سم رہتا ہوں۔ اکثر بیوی سے بات نہ کرنا اور گم سم رہنا۔ مستقل مزاجی نہ ہونا۔ اگر کوئی کھا پی رہا ہے تو اس کی طرف دیکھتے رکھنا، اور ٹوکنا۔ لوگوں کی چھوٹی سی غلطی کو بھی نظرانداز نہ کرنا۔ یادداشت کمزور ہے۔ جلدی میں کام کرنا اور بڑوں کی نصیحت کو نہ ماننا۔ یہ سوچتا ہوں کہ میں کاموں کو زیادہ جانتا ہوں۔ دماغی کاموں کا شوقین نہیں۔ زیادہ وقت موبائل پر گزرتا ہے۔ زیادہ رجحان مذہبی کاموں کی طرف ہے۔ مطالعہ کرنے سے دست، کندھوں میں درد اور نیند بھی آتی ہے۔

اچھی عادات یہ ہیں:- غریب لوگوں کا خیال رکھنا۔ نعت پڑھنا۔ لوگوں کو نیکی کی دعوت دینا۔ لوگوں کی صلح کروانا۔ اہم علامات ! 1. مریض کا ترتیب پسند ہونا۔

❖ مریض نے پہلے تمام سوالات کا تحریری پھر سوال نامہ کا وائس میسج میں جواب دیا۔ تحریری جواب بہت کم لوگ دیتے ہیں۔

.2 ملیریا بخار کے بعد تکلیفات کا شروع ہونا اور اب بھی اندر بخار محسوس کرنا۔

مریض کے جسم میں سردی والا بخار موجود تھا۔ اسی بخار کی وجہ سے تمام تر تکلیفات شروع ہوئی تھیں۔

.3 گرم اشیاء کھانے یا دھوپ میں جانے سے اکثر تکلیفات کا پیدا ہونا۔ گرما سے نفرت اور سرما سے محبت۔

.4 شہوت کا غلبہ اور مشت زنی کا رجحان۔

.5 غم اور تکلیف کو اندر دبانے سے ان کا ناقابل برداشت حد تک زیادہ ہونا۔ حتیٰ کہ کانوں میں میل جمع ہونے سے چکر اور قے کا شروع ہو جانا۔

.6 جسم میں تھکاوٹ کا احساس اور ہر وقت تھکا تھکا رہنا۔ خاص کر طلوع آفتاب سے غروب آفتاب تک۔

.7 زبان کا بائیں جانب سے زیادہ سفید ہونا۔ اکثر تکلیفات کا بائیں جانب ہونا۔ حلق کا بھی بائیں جانب سے زیادہ خراب ہونا۔ دل جو بائیں جانب ہے اس کے زیادہ تر مسائل کا ہونا جیسا کہ کھانسی، دمہ، نبض کا تیز ہونا اور سانس پھولنا وغیرہ۔ ناک کا بھی بائیں جانب مڑنا۔ ناک کا اکثر بائیں جانب سے بند ہونا۔

.8 جلد زکام لگنا۔

.9 بھوک اور پیاس زیادہ لگنے کے باوجود کمزور رہنا۔

.10 کھانے کے بعد بوجھل محسوس کرنا۔

11. پیشاب، پاخانہ اور پسینہ سے کھٹی بدبو آنا.

12. پیشاب اور پاخانہ کی اکثر تکلیفات کا دن کو ہونا.

13. اکثر دائیں جانب سونا.

14. اکثر غنودگی کا رہنا.

15. پسینہ سے کھٹی بدبو کا آنا. دن کو پسینہ زیادہ آنا.

16. خاموش طبع، ٹھنڈی آہیں بھرنا. تنہائی پسند اور اپنی رائے کو سب پر ترجیح دینا. دماغی کاموں سے نفرت اور دوسروں کی غلطیوں کو نوٹ کرتے رہنا اور چھوٹی چھوٹی غلطی کو نظر انداز کرنا. ہر بات کو سوچ سمجھ کر اور ترتیب دے کر بیان کرنا . حساس ہونا اور مہذب طریقہ سے پیش آنا. گھر میں غصہ زیادہ کرنا.

17. بند کمرہ میں دمہ، کھانسی اور قے کا رجحان.

18. آرام کرنے کو دل کرنا اور آرام سے اکثر تکلیفات کا کم ہونا.

20. نمک کا ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا.

علاج ! مذکورہ بالا علامات صرف نیٹرم میور سے ملتی ہیں. اس لئے میں نے مریض کو نیٹرم میور 200 کے 14 ڈوز لینے کو کہا۔ اس سے مریض کے درد اور غنودگی ختم ہو گئی. اب مریض اپنے کاموں کو خوش دلی سے کرتا ہے. اب کام کرنے کو دل کرتا ہے. طبیعت میں چڑچڑاپن اور غصہ کم ہے. اب صحت 60% سے زیادہ بہتر ہے. میں نے اب اسے نیٹرم میور 1 M کے ڈوز لینے کو کہا.

43۔ لکنت اور ڈپریشن کا علاج،

نائیٹریک ایسڈ مزاج پر سنیلٹی کا تعارف

Nitricum acid

ایک 42 سالہ مریض نے انڈیا سے مجھے وٹس ایپ یہ میسج کیا کہ السلام علیکم، ڈاکٹر صابری صاحب ! مجھے 2013 سے "OCD" کا مرض ہے. بات کرنے میں پرابلم ہوتی ہے. دماغی تھکاوٹ ہوتی ہے. دماغ درد کرنے لگتا ہے. وہ ڈگمگانے لگتا ہے. یعنی ہلنے لگتا ہے. میں اونچا بول نہیں سکتا. جلد بول نہیں سکتا. چلنے اور بیٹھنے سے دماغ غیر حاضر ہو جاتا ہے. ایلوپیتھک کی 2 سال تک ادویہ کھائی. جتنی دیر کھاتا رہا ٹھیک رہا. جب چھوڑی تو پھر مسئلہ ہونے لگا. بلکہ نیند بھی کم ہونے لگی. پھر یونانی دواء استعمال کرنے لگا. اس سے فائدہ کم ہوتا ہے. مگر نیند کا مسئلہ نہیں گیا۔

1993 میں اپنے پہلے کالج کو اس لئے چھوڑ دیا کہ دوسرے کالج میں نقل کی اجازت ہوتی تھی. جب دوسرے کالج گیا اور وہاں ایگزام دیا تو میرے دل میں یہ بات آئی کہ میں نے برا کیا ہے. یہ بات میں دماغ میں ٹھہر گئی. میں پریشان رہنے لگا. دل میں گھبراہٹ ہونے لگی. ہفتوں نیند نہ آئی. کچھ ایلوپیتھک ادویہ سے ٹھیک ہو گیا .

پھر میں نے B.A میں نام لکھوایا. پھر میرے ذہن میں آیا کہ میں نے B.Sc میں کیوں نام نہیں لکھوایا. اس کے بعد مجھے ڈپریشن ہونے لگی. مجھے بار بار ہاتھ دھونے کی عادت ہو گئی. ہر کام 3 بار کرنے لگا. پھر یہ مقدار زیادہ ہونے لگی. یہ تکرار زیادہ ہونے لگا. میں 30.45 منٹ تک نہانے لگا. مجھے اپنا دایاں پاؤں کٹ جانے کا وہم ہونے لگا. جب کہ بایاں پاؤں پہلے ہی کٹا ہوا ہے. پھر ایک سال ایلوپیتھک ادویہ کھانے سے نارمل ہوا. اب کبھی دواء کھاتا اور کبھی چھوڑ دیتا ہوں. مگر دواء کے بغیر گزارا نہیں ہوتا. مستقل علاج نہیں ہو رہا. میں آپ سے مستقل علاج کروانا چاہتا ہوں .

میں اپنوں اور دوسروں کا ہمدرد ہوں. جب دوسرے ہمدردی دیتے ہیں تو اس لئے شرمندہ ہوتا ہوں کہ میں ہمدردی کے لائق نہیں ہوں . کسی کی بھی دی ہوئی تکلیف برداشت نہیں کرتا اور نہ ہی ان کی کسی غلطی کو معاف کرتا ہوں. ان کی غلطی اور کمی ان کے منہ پر بولتا ہوں . آپ کوئی مستقل علاج کریں؟

میں نے اسے وٹس ایپ پر سوال نامہ سینڈ کیا. اس نے اس کا مکمل وائس میسج میں جواب دیا. یہ سب اس کی بیان کردہ علامات ہیں. مریض کی بیان کردہ علامات !

1. جب لکھتا یا پڑھتا ہوں تو درد سر ہوتا ہے. یہ اندرونی دماغ میں ہوتا ہے. یہ آرام کرنے سے کم ہو جاتا ہے. یہ 10 سالوں سے ہو رہا ہے.

2. جب زیادہ لکھائی پڑھائی کا کام ہوتا ہے تو چکر آتے ہیں. پیچھے کی طرف گرنے کا رجحان ہوتا ہے. یہ 5 سالوں سے آ رہے ہیں. جب چکر آتا ہے تو دماغ کا اندرونی حصہ ڈگمگانے لگتا ہے.

3. دونوں آنکھیں کمزور ہیں. دور کی زیادہ کمزور ہے. پیٹ کی قبض اور گیس کی وجہ سے نظر کمزور ہوئی ہے. باریک کام کرنے سے بھی کمزور ہوئی ہے. آنکھ کو زیادہ روشنی برداشت نہیں ہوتی. تھوڑی دیر پڑھنے یا موبائل دیکھنے سے دماغی تھکاوٹ ہو جاتی ہے. میں پریشان ہو جاتا ہوں.

4. کان بالکل ٹھیک ہیں. بائیں کان کی باہری حصہ میں درد ہوتا ہے. اونچی آواز، ہارن کی آواز اور موبائل کی آواز سننے سے بھی دماغی تھکاوٹ ہوتی ہے.

5. پیٹ میں گیس کی وجہ سے چھینک آتی ہے. ٹھنڈی ہوا سے چھینک اور زکام ہوتے ہیں. سرما میں قبض کی وجہ سے ناک بھی بند ہوتا ہے. پانی کی طرح سرما میں زکام لگتا ہے.

6. چہرے سے اداسی، پریشانی اور تفکر ظاہر ہوتا ہے.

7. زبان کا رنگ سفید ہوتا ہے. یہ میلی ہے. کبھی کبھی زبان پر چھالے پڑ جاتے ہیں. منہ سے سڑی ہوئی بو آتی ہے. تھوکنے کی عادت ہے. منہ میں صبح سڑا سا ذائقہ ہوتا ہے، اور منہ میں لیسدار تھوک بھی ہوتی ہے.

8. گلا ٹھیک ہے. نیچے سے بلغم آتی ہے.

9. تیل گھی مصالحہ والی چیزوں سے قبض اور گیس ہوتی ہے. میں پریشان ہو جاتا ہوں. میٹھا پسند ہے. میں ایک دن میں 12 روٹیاں کھاتا ہوں. مگر اب 9 کر دی ہیں. ایک دن میں 8 گلاس پانی پیتا ہوں تو بھی قبض کرتی ہے. اس لئے کم کھاتا ہوں.

10. تلی اور میدہ کی اشیاء سے پرہیز کرتا ہوں. اس سے قبض ہوتی ہے. مچھلی بریانی زیادہ کھانے کو دل کرتا ہے. انڈا کم کھاتا ہوں. میٹھے کا شیدائی ہوں. خالی پیٹ بہتر محسوس کرتا ہے.

11. قبض اور گیس بہت تنگ کرتی ہے. تیزابیت رہتی ہے. ایک ماہ سے لو بی پی کا مرض ہے. صبح کے وقت درد کمر ہوتا ہے وہ رفع حاجت کے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے. کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے گیس ہوتا ہے. اگر 45 منٹ بعد پیوں تو گیس نہیں ہوتی. 20 سال سے قبض ہے. اکثر دو یا 3 دن کے بعد آتا ہے. اگر دواء لوں تو ڈیلی فارغ ہوتا ہوں. جو چیز کھاتا ہوں اس کی پاخانہ سے بو آتی ہے. وہ ڈارک براؤن رنگ کا ہوتا ہے. بری خبر سن کر پاخانہ آتا ہے.

7.8 بار پیشاب کرتا ہوں. زیادہ تر دن کو آتا ہے.

12. سوچنے یا لو بی پی سے دھڑکن تیز ہوتی ہے. سرما میں ایک بار دمہ ہوا تھا. وہ علاج کروانے سے ٹھیک ہو گیا

13. سرما میں کھانسی لگتی ہے. یہ زیادہ تر رات کو لگتی ہے. یہ مٹی اور دھوئیں سے لگتی ہے. چیسٹ انفیکشن سے کھانسی لگتی ہے. کھانسی زیادہ نہیں ہوتی.

14. بائیں پاؤں میں پولیو ہے. کبھی کبھی پاؤں میں ایسا جھٹکہ لگتا ہے جس سے سر ہل جاتا ہے. کبھی کبھی یورک ایسڈ کا مرض ہوتا ہے. کبھی کبھی بائیں کندھے میں درد ہوتا ہے. کبھی کبھی دائیں گھٹنے میں درد ہوتا ہے. جسم کے درد جگہ بدلتے ہیں. اکثر درد جسم کی بائیں جانب ہیں.

15. جب دن کو زیادہ ایگزائٹی ہوتی ہے تو رات کو نیند نہیں آتی. اکثر دوپہر کے کھانے کے بعد غنودگی ہوتی ہے. جب تک ایلوپیتھک دواء نہ کھاؤں تو نیند نہیں آتی. اگر دواء نہ لوں تو 4 گھنٹہ نیند ہوتی ہے.

16. گرمیوں میں پسینہ زیادہ آتا ہے. یہ دن کو زیادہ آتا ہے. پیشانی، رانوں اور بازؤں میں زیادہ آتا ہے. پسینہ کی بدبو کھٹی یا سڑی ہوتی ہے. اگر گوشت یا انڈا کھاؤں تو اس کی ہی بو آتی ہے.

17. اندر بخار محسوس نہیں ہوتا. مجھے کبھی ٹائیفائیڈ نہیں ہوا. سال میں 2 بار گلا خراب ہوتا ہے. اس وقت گرم پانی پیتا ہوں. اس سے غرارہ کرتا ہوں. سرما میں بہت دفعہ اور گرما میں 1.2 بار زکام لگتا ہے. جسم گرمیوں میں گرم اور سردیوں میں ٹھنڈا ہوتا ہے.

18. جلدی کوئی مرض نہیں.

19. صبح کو زیادہ ایکٹو محسوس کرتا ہوں. سرما زیادہ پسند ہے. زیادہ گرمی اور سردی سے نفرت ہے. گرما میں گرمی زیادہ لگنا، بے چینی اور نیند کا کم آنا. سرما میں چیسٹ انفیکشن اور ہاتھ پاؤں میں درد کا ہونا. سرما میں سب سے زیادہ تکلیفات ہوتی ہیں. لیٹنے سے درد کم ہوتے ہیں. کھلی ہوا کی خواہش رہتی ہے. بند کمرہ میں کوئی پریشانی نہیں پیدا ہوتی.

20. ڈپریشن کے وقت ٹھنڈی آہیں بھرتا ہوں. اندھیرے سے بے چینی ہوتی ہے. انجان لوگوں سے کم اور پہچان والے سے زیادہ باتیں کرتا ہوں. میں جلد باز ہوں. ڈپریشن کے وقت بھاگ جانے کی خواہش ہی ہوتی ہے.

ہر وقت بیٹھنے کو دل کرتا ہے. زیادہ اپنی صحت، بیوی، بچوں اور ماں باپ کی فکر ہوتی ہے. مجھے خیالی تصورات سے ڈپریشن ہوتا رہتا ہے. میں چڑچڑا ہوں. جلد چونک جاتا ہوں. حافظہ کمزور ہوتا جا رہا ہے. اپنے بیمار ہونے، خیالی بیماریوں اور دوسروں کے چھوڑ جانے کا ڈر ہمیشہ رہتا ہے. یہ بہت تنگ کرتا ہے. شام کو زیادہ پریشانی ہوتی ہے. کاموں

سے لاپرواہی ہوتی جارہی ہے. ہمدردی حاصل کرنے کی خواہش ہوتی ہے. تھوکنے کی عادت ہے. 5 سال سے زیادہ تھی. وہ اب کم ہے. گرمیوں میں ہر روز اور سردیوں میں ہفتہ وار نہاتا ہوں. موت سے ڈر لگتا ہے. قوت فیصلہ کم ہے. جب لوگوں کے سامنے جاتا ہوں تو پیٹ میں خوف محسوس ہوتا ہے .

.21 میری اچھی عادات یہ ہیں. دوسروں کی مدد کرنا. دعائیں خوب مانگتا ہوں. جھوٹ نہیں بولتا، حلال رزق کماتا ہوں. وقت برباد نہیں کرتا .اولاد کو دین اور دنیا کی تعلیم دیتا ہوں. چائے اور ٹھنڈی اشیاء نہیں پیتا. اس سے قبض ہوتی ہے. دوسروں کو بیمار بھوکا اور لاچار دیکھ کر ان کی مدد کرنے کو دل کرتا ہے. دینی کام پسند ہیں. سلام کرنے سے پیچھے ہو جاتا ہے. جب وہ قریب آئے گا تو سلام کروں گا.

ادویہ بدلتا رہتا ہوں. کبھی ایلو کبھی ہومیو کبھی یونانی کھاتا ہوں. وقت کے مطابق دماغ نہیں چلا سکتا. لیٹ سونا اور لیٹ اٹھنا. جب کوئی اپنا بیمار ہوتا ہے تو اس کو نہیں پوچھتا. لوگوں کی ایک غلطی سے ہی ناراض ہو جاتا ہوں. ان کو معاف نہیں کرتا. لوگوں کی پہچان دیر سے ہوتی ہے. لوگوں کی جھوٹی باتوں کو بھی جلد مان لیتا ہوں. نماز کبھی کبھی پڑھتا ہوں. اللہ رسول کے لئے کم وقت نکالتا ہوں. قوت اعتمادی کی کمزوری ہے. کسی کی بات جلدی نہیں مانتا ہوں .کچھ زیادہ ہی منفی سوچتا ہوں. ہر وقت کوئی نہ کوئی بات ذہن میں چلتی رہتی ہے. اکثر دماغ میں ڈپریشن ہوتی ہے. پاؤں کا پولیو 25 سال سے ڈپریشن اور اس سے امراض پیدا ہوئی ہے. مطالعہ کرنے اور لکھنے سے درد سر کندھوں کا درد نیند آنا اور دماغ کا ڈگمگ کرنا. زیادہ تر دنیاوی کام کرتا ہوں پھر فارغ ہو کر دینی کام بھی اللہ کو راضی کرنے کے لیے کرتا ہوں .

❖ علاج!

جب میں نے اس کے میسج میں یہ پڑھا کہ اسے بے جا توہمات بیمار کرتے ہیں. ان ہی توہمات نے اس کی زندگی تباہ کی ہوئی ہے. ان ہی توہمات کا وہ علاج کروانا چاہتا ہے. ان ہی توہمات اور خیالی بیماریوں کی وجہ سے وہ حقیقی بیماریوں میں پڑ جاتا ہے، تو مجھے فوراً نائیٹریکم ایسڈم یاد آئے. جیسا کہ جارج وتھالکس نے بیان کیا ہے .پھر جب میں نے اس کی شکل دیکھی تو وہ نائٹریکم ایسڈم مزاج لوگوں سے ملتی ہے تو مجھے مزید یقین ہوا کہ یہ انسان بھی نائیٹریکم ایسڈ مزاج ہے .

پھر میں نے اس کی زبان پر سفید تہہ دیکھی تو مجھے مزید یقین ہوا کہ یہ ڈپریشن کا مریض ہے. ڈپریشن نے ہی اس کی تمام تکلیفات پیدا کی ہیں. اس لئے کہ ڈپریشن کے وقت مریض کی مکمل زبان سفید ہو جاتی ہے .

پھر جب میں نے اس کی یہ بات سنی کہ وہ کسی کی چھوٹی غلطی کو بھی نظر انداز نہیں کرتا. اور جلد معاف نہیں کر پاتا تو مجھے یقین ہوا کہ یہ انتقامی آدمی صرف نائیٹرک ایسڈ ہی ہو سکتا ہے. اس لئے کہ دنیا میں سب سے زیادہ انتقامی نائیٹرک ایسڈ لوگ ہی ہوتے ہیں .پھر اس کے پسنہ سے کھٹی بو کا آنا اور اکثر تکلیفات کا بائیں جانب ہونا بھی نائیٹریکم ایسڈم کی طرف رہنمائی کرتا ہے .یہ بات ہمیشہ یاد رکھنا کہ نائیٹریکم ایسڈ مزاج لوگ تیز تیز بولتا اور تیزی کی وجہ سے کچھ الفاظوں کو ترک بھی کر جاتے ہیں. یہ ہی عادت اس مریض میں موجود تھی .

پھر خیالی تصورات سے دھڑکن کا زیادہ ہونا اور بی پی کا ہائی ہونا نائٹریکم ایسڈ مزاج لوگوں میں عام ہے .پھر چسٹ انفیکشن سے کھانسی کا رجحان بھی اس مزاج کے لوگوں میں عام ہے. یہ لوگ صرف اپنے خیالات سے ہی کھانسی پیدا کر لیتے ہیں. جب وہ کسی دوسرے کو کھانستے دیکھتے ہیں تو ان کے ذھن میں یہ وھم پیدا ہو جاتا ہے کہ یہ کھانسی مجھے نہ لگ جائے. یہ بات بار بار ان کے ذھن میں پیدا ہوتی رہتی ہے حتی کہ چسٹ انفیکشن ہو جاتا ہے. کبھی کبھی ٹی بی بھی ہو جاتا ہے. وہ کسی بھی انسان کو کسی بھی بیماری میں مبتلاء دیکھ کر یہ وہم کرنے لگتے ہیں کہ یہ بیماری مجھے نہ لگ جائے. دوسروں کی امراض سے جلد متاثر ہو جاتے ہیں .

نائیٹریکم ایسڈ 200 ڈوز دینے کے بعد مریض نے کہا کہ اب میں آسانی سے بات کر سکتا ہوں. اب OCD کم ہو چکا ہے. اب میں فرش رہتا ہوں. اب کام کرنے کو دل کرتا ہے. پھر اسے نائیٹریکم ایسڈ 1M کے چار ڈوز دئے۔

44۔عجیب کیس:-پیاز کی خوشبو سے پیٹ کا درد کرنا، تھوجا مزاج پر سنیلیٹی کا تعارف

Thuja

ایک مریضہ نے کہا کہ اسے مختلف قسم کی خوشبوں سے درد شکم ہوتا ہے. کوئی علاج بتائیں؟
میں نے اسے سوال نامہ وٹس ایپ کیا. اس نے سوال نامہ کی سٹڈی کر کے، اس کا تفصیلی وائس میسج میں جواب دیا.

❖ اس جواب نامہ میں یہ علامات تھیں:-

1. جب درد شکم شروع ہوتا ہے تو 3 دن رہتا ہے. یہ مسئلہ 20 سال سے ہے . یہ بند کمرہ سے شروع ہوئی ہے. سعودیہ میں رہنے کے دوران درد شکم سال میں 1.2 بار ہی ہوا کرتا تھا. وہاں پر صفائی بہت زیادہ تھی. پاکستان میں گندگی بہت زیادہ ہے. اس لئے یہاں پر ہر آئے دن یہ درد ہو جاتا ہے. جب درد شروع ہوتا ہے تو میں کھچڑی کھاتی ہوں اور پرہیز کرتی ہوں. تب جا کر یہ درد 3 دن میں ختم ہوتا ہے . اگر پرہیز نہ کروں تو 3 ماہ میں بھی ختم نہیں ہوتا ہے. یہ پیٹ کی بائیں جانب پسلیوں کے نیچے ہوتا ہے. گاڑیوں کے دھویں، مٹی، تیل کی خوشبو اور ہنڈیا کی خوشبو سے ہوتا ہے. اگر پیاز گھر میں کاٹ کے رکھا ہو تو اس کی خوشبو سے بھی درد ہو جاتا ہے .

جب مریضہ نے یہ کہا کہ پیاز کی خوشبو سے بھی درد شکم ہوتا ہے تو مجھے فورا" تھوجا " یاد آئی. اس لئے کہ پیاز سے تھوجا کی تمام تر تکلیفات پیدا ہوتی اور زیادہ ہوتی ہے. خاص کر پیٹ کی تکلیفات، حتی کہ پیاز کھانے سے اسے اسہال اور قے بھی ہو جایا کرتا ہے. اس کے چہرے پر تھوجا کی طرح کا موہکہ بھی نکلا تھا. یہ بھی تھوجا کی یاد دلاتا ہے. پھر اس کی زبان پر مکمل سفید تہہ جمی تھی. یہ بھی تھوجا کی یاد دلاتا تھا. پھر اس کا کہنا یہ کہ اس کی فیملی اسے بہت ڈپریشن دیتی ہے. وہ ان سے سکھی نہیں. یہ بھی تھوجا کی طرف اشارہ کرتی ہے. حقیقت یہ ہے کہ یہ خود فیملی کے لئے عذاب جان ہے. پھر اس کی شکل بھی تھوجا لوگوں کی طرح لگ رہی تھی.

2. درد سر نہیں ہوتا اور چکر بھی نہیں آتے.

3. گہری نیند میں سانس رک جاتی ہے. اٹھنے پر سانس کھینچ کھینچ کر آتی ہے. زبان کی جڑ خشک ہو جاتی ہے. پھر پانی پیتی ہوں. اس سے آرام ملتا ہے.

4. گرما میں جب بازار جاتی ہوں دائیں کان میں بندش ہو جاتی ہے. وہ گھر پر آرام کرنے سے ختم ہو جاتی ہے.

5. کبھی ایک طرف کا نتھنا بند ہوتا ہے کبھی دوسرے کا. زیادہ تر دائیں طرف بند ہوتی ہے. جب دائیں طرف کھلتی ہے تو بائیں طرف بند ہو جاتی ہے. مجھے رات کو سوتے ہوئے ناک کے اندر غدود محسوس ہوتیں ہیں.

6. ناک ہمیشہ خشک رہتی ہے. وہ خشکی سے چپکتی بھی ہے.

7. سہا ہوا چہرہ لگتا ہے. جب کوئی گھر میں اچانک آجائے تو ڈر جاتی ہوں. جب کوئی اچانک جگا دے تو میرے اعصاب کھینچ جاتے ہیں. پھر کچھ دیر تک خود ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں. چہرہ بہت متفکرانہ لگتا ہے. جیسے میں کچھ نہ کچھ سوچ رہی ہوں .

یہ بات یاد رکھنا کہ تھوجا جاسوس ہوتا ہے. اس کا چہرہ جاسوسوں جیسا ہوتا ہے. اس کو یاد رکھنا چاہئے. ایسے محسوس ہوتا ہے کہ وہ کچھ نہ کچھ سوچ رہی ہے. وہ زیادہ تر دوسروں کے بارے سوچتا ہے.

8. زبان پر مکمل سفید تہہ ہے. اس پر 2 گانٹھیں بھی ہیں. ان میں درد نہیں ہوتا. کبھی کبھی وہ زبان کے نیچے بھی آجایا کرتی ہیں. اس وقت خون بھی نکلتا ہے.

9. درد شکم سے 1.2 دن پہلے ہی ہونٹ خشک ہو جاتے ہیں. اگر پاخانہ ٹھیک نہ آئے تب بھی پیٹ خراب ہو جاتا ہے.

10. جب سانس کی نالی خشک ہو جاتی ہے تو معمولی کھانسی لگتی ہے. بلغم نہیں آتی. اگر بلغم آجائے تو کھانسی کو سکون مل جاتا ہے.

11. نماز عشاء کے بعد فوراً نیند آتی ہے. تمام رات سوتی ہوں. دن کو بھی سوتی ہوں. جب گدہ گرم ہو جاتا ہے تو جگہ بدلتی ہوں. ٹانگوں کو کچھ پیٹ کی طرف کر کے سونے سے آرام ملتا ہے. خواب بہت کم آتے ہیں. کبھی اوٹ پٹانگ خواب آتے ہیں. صبح کے وقت فریش ہوتی ہے. جب پیٹ میں درد نہیں ہوتا تو اچھی طرح کام کرتی ہوں.

12. کبھی کبھی بخار ہوتا ہے. کبھی ٹائیفائڈ نہیں ہوا. منہ کا تالو بہت خشک رہتا ہے.

13. مغرب کے وقت اچھی بھوک لگتی ہے. دن میں 3.4 بار پانی پیتی ہوں. بھوک اچھی ہے.

14. میں پھل زیادہ کھاتی ہوں. چائے نہیں پیتی. میٹھی چیزیں پسند نہیں. نمکین زیادہ پسند ہیں. کھانے سے پیٹ میں درد نہیں ہوتا.

15. سر کے پچھلے حصہ میں بہت پسینہ آتا ہے. اس سے خارش بھی بہت زیادہ ہوتی ہے. اس سے سکری بن جاتی ہے. وہ بہت تنگ کرتی ہے.

16. جب پاخانہ کھل کر آتا ہے تو میں ٹھیک رہتی ہوں. بری خبر سنی سے پیٹ میں عجیب سا احساس ہوتا ہے .

یہ بات یاد رکھنا کہ تھوجا میں رطوبات کے اخراج کا رجحان ہے. رطوبات کے اخراج سے تکلیفات کم ہوتی ہیں. 17. مجھے اپنے اندر کوئی بری عادت نظر نہیں آتی اور نہ ہی اچھی عادت نظر آتی ہے. آپ اگر کچھ پوچھنا چاہیں تو پوچھ لیں .

یہ بات یاد رکھنا کہ تھوجا مزاج لوگ اپنے اندرونی سوچ اور عادات کے بارے کم ہی بیان کرتے. یہ بند ہوتے ہیں. 18. بارش بہت اچھی لگتی ہے. کسی قسم کا کوئی ڈر نہیں لگتا. مرنے سے بھی ڈر نہیں لگتا.

علاج:- تھوجا کی تمام بنیادی علامات کے موجود ہونے کی وجہ سے تھوجا 200 کی 14 ڈوز دی۔ الحمدللہ اپ اسے درد شکم نہیں ہوتا. مریضہ بہت خوش تھی. اپنے آپ کو بہتر اور ایکٹو محسوس کر رہی تھی. مرض ختم ہونے کی وجہ سے کیس کلوز کر دیا .

45۔ بواسیر کا علاج!

Ferrum metallicum

ایک مریض نے یہ میسج کیا کہ -: عرصہ چار سال سے 3 یا چار مہینے بعد پاخانہ کے بعد خون آتا تھا۔ ڈاکٹر کی عارضی دوا سے آرام آجاتا تھا۔ ابھی 8 ماہ سے درد اور جلن بھی بہت زیادہ ہے. 1۔2 ماہ بعد خون بھی آتا ہے۔ باہر کی طرف سوجن ہے اور اندر کی طرف 2 ۔3 بواسیر کے مسے ہیں. ان میں سے ایک مسہ استنجا کرتے ہاتھ سے محسوس ہوتا ہے. پاخانہ کے بعد کافی دیر تک جلن ہوتی ہے۔ کمر اور رانوں میں درد ہوتا ہے. سستی رہتی ہے۔ دماغ ہر وقت اسی پریشانی میں رہتا ہے. نوکری میں بھی دل نہیں لگتا۔ میں ہائی بی پی کی دواء بھی کھاتا ہوں. ٹینشن سے صحت خراب ہو رہی ہے. بواسیر کے مسائل چار سال سے ہیں .

مسئلہ سننے کے بعد میں نے مریض کو سوال نامہ وٹس ایپ کیا اور اس کا وائس میسج میں جواب طلب ہے. یہ مریض سے مکمل کیس لینے کا طریقہ کار ہے. اس نے وائس میسج میں جب جواب دیا تو یہ اہم علامات ملیں .

مکمل علامات:-

1. درد سر کا زیادہ ایشو نہیں ہے. کبھی کبھی ہائی بی پی کی وجہ سے پیشانی پر درد سر ہو جاتا ہے. یہ اریٹیشن اور پریشانی والا درد ہوتا ہے.
2. اب ان دنوں میں کبھی کبھی چکر بھی ہوتے ہیں. ایسا لگتا ہے کہ بیلنس ان بیلنس ہو رہا ہے.
3. صرف نظر کمزور ہے. 2.5 کا چشمہ لگا ہے.
4. کان بالکل ٹھیک ہیں.
5. بایاں نتھنا اکثر بند رہتا ہے. مگر ریشہ نہیں نکلتا. 4 سال سے زکام نہیں ہوا. سونگھنے کی طاقت تیز ہے.
6. چہرا اکثر اداس اور پریشان رہتا ہے. کبھی گھبراہٹ بھی ہوتی ہے.
7. حلق سے صبح کے وقت لہسن کی بو آتی ہے. حلق اور ناک تر رہتے ہیں.
8. کسی چیز سے بدہضمی نہیں ہوتی. بواسیر کی وجہ سے گوبھی سے نفرت ہے. بھوک ٹھیک ہے. پیاس زیادہ ہے.
9. حلق میں کیرا گرتا ہے. اس سے بال سفید ہو گئے ہیں. کبھی سگریٹ پینے سے حلق میں اخراج بھی ہوتی ہے.
10. بواسیر کی وجہ سے گرم اور کھٹی چیزوں سے پرہیز کرتا ہوں. زیادہ ٹھنڈی چیزیں کھاتا ہوں. پہلے انڈا بہت کھاتا تھا. مگر اب کم.
11. معدہ میں کبھی جلن گیس اور درد بھی ہوتا ہے. 20 سال سے ہائی بی پی کا مرض ہے. ایلوپیتھک دواء لیتا ہوں. پیٹ بڑھا ہوا ہے.
12. کبھی قبض ہو جاتی ہے. پاخانہ سخت آتا ہے. پاخانہ سے سڑی یا کھٹی بو آتی ہے. پانی زیادہ پینے کی وجہ سے پیشاب زیادہ آتا ہے.
13. کبھی سیڑھیاں چڑنے کی وجہ سے سانس سخت ہو جاتا ہے. نبض موٹی اور تیز ہے.
14. بائیں کندھے میں درد رہتا ہے. کبھی جسم کا کوئی حصہ سن ہو جاتا ہے. ہاتھ اور پاؤں گرم رہتے ہیں. اگر موسم سرما میں پاؤں ٹھنڈے بھی ہو جائیں تو ہاتھ گرم ہی رہتے ہیں. بائیں جانب زیادہ تکلیفات ہیں
15. دن کو اکثر غنودگی رہتی ہے. جیسے جیسے شام ہوتی جاتی ہے یہ ختم ہوتی جاتی ہے. خواب یاد نہیں رہتے. روزانہ 7 گھنٹہ سوتا ہوں.
16. پسینہ زیادہ آتا ہے. کھٹی بو والا ہوتا ہے.

17. کبھی ٹائیفائیڈ نہیں ہوا. ہاں کبھی کبھی بخار کی سی کیفیت محسوس ہوتی ہے. بخار نہیں ہوتا ہے.

18. جلدی مرض نہیں.

19. شام کو زیادہ ایکٹو محسوس کرتا ہوں. درد بھی اکثر دن کو محسوس ہوتے ہیں. سرما زیادہ پسند ہے. سورج غروب ہونے کے بعد زیادہ بہتر محسوس کرتا ہوں. تمام سال ہاتھ گرم رہتے ہیں. بند کمرہ میں کوئی خاص مسئلہ نہیں ہوتا.

20. ٹھنڈی آہیں نہیں بھرتا. خاموش طبع ہوں. صحت اور گھر کی پریشانی ہے. کبھی خواب میں محسوس ہوتا ہے . موت، لاعلاج بیماریوں اور پانی سے بہت ڈر لگتا ہے. قوت فیصلہ کمزور ہے. شہوانی خیالات زیادہ نہیں. حسد کرتا ہوں. احساس کمتری بھی محسوس ہوتی ہے. لوگوں کی مدد کرنا اچھا لگتا ہے. زیادہ مطالعہ نہیں کر سکتا. مذھبی رجحان ہے .

❖ دواء کا انتخاب اور علاج

اس مریض کی شکل فیرم میٹ مزاج لوگوں سے کافی مشابہت رکھتی ہے. اس لئے فوراً ذھن فیرم میٹ کی طرف گیا. جب وائس میسج پر کیس سنا تو تمام علامات کو فیرم میٹ کے ساتھ موافق پایا. نیز فیرم مزاج لوگ دوستانہ، ہنس مکھ اور خاندان کے بارے میں جذباتی ہوتے ہیں. یہ تینوں صفتیں مریض میں موجود تھیں. نیز فیرم میٹ بائیں جانب کی دواء ہے. اس میں آنتوں کی بہت سی تکلیفات ہوتی ہے. یہ دونوں باتیں بھی موجود تھیں. اس لئے فیرم میٹ 200 کا انتخاب کیا. اس کی 14 ڈوز دینے سے بواسیر کا درد، جلن، اور بے سکونی حل ہو گئی. بھوک بھی اچھی ہو گئی. کیس کلوز کر دیا .

نوٹ:- دماغی اور جسمانی طور پر کمزور ہونا فیرم میٹ کا خاصہ ہے.

46۔ جسمانی کمزوری کا علاج

Natrum sulphuricum

ایک 26 سالہ مریض نے میسج کرکے بتایا کہ 10 سالوں سے کمزوری ہے. اس کا علاج کروانا ہے. خوراک اچھی کھاتا ہوں مگر وہ لگتی نہیں. کمزوری کی وجہ سے سینہ کی بائیں جانب درد ہوتا ہے. زیادہ مطالعہ کرنے یا ذھن پر زور ڈالنے سے درد سر ہوتا ہے. یہ کمزوری مشت زنی سے شروع ہوئی تھی. میں اب یہ ترک کر چکا ہوں. میری دو ماہ تک شادی ہے. میں بہت پریشان ہوں.

میں نے سوال نامہ وٹس ایپ کر دیا. وائس میسج میں جواب دینے کی ہدایت کر دی. مریض نے 3 دن میں جوابات ارسال کئے تو یہ علامات سامنے آئیں:-

❖ مریض کی مجموعی علامات:-

1. 2010 میں ہر وقت درد سر رہتا تھا. یہ ہومیو دواء سے ختم ہو چکا ہے. اب کبھی کبھی ان وجوہات کی وجہ سے درد سر ہوتا ہے. وہ یہ ہیں:- دھوپ، ٹھنڈی ہواء، تیز خوشبو، 10 منٹ مطالعہ کرنے یا جب ذھن پر کسی غلط کام ہونے کے بعد زور ڈالوں. درد سر کی دائیں جانب اور گدی میں ہوتا ہے.

2. چار پانچ سال قبل چکر آیا کرتے تھے. ان میں دائیں جانب گرنے کا رجحان تھا. مگر اب نہیں آتے.

3. آنکھوں کو تیز روشنی برداشت نہیں ہوتی. صرف زکام کے وقت آنکھوں سے پانی آتا ہے.

4. کانوں میں کبھی کبھی جلن اور خارش ہوتی ہے. کان میں ایک دانہ بنا ہوا ہے. خارش کرنے سے پانی بہتا ہے.

5. ناک خشک رہتا ہے. زکام کی وجہ سے رات کے وقت ناک کا ایک نتھنا بند رہتا ہے. موسم سرما میں پانی کی طرح زکام لگتا ہے. ناک میں بار بار انگلی ڈالنے کی عادت ہے.

6. چہرہ سے پریشانی اور بڑھاپے کے آثار ظاہر ہوتے ہیں. سوچ میں ڈوبا ہوا بھی لگتا ہے.

7. منہ اور زبان تر رہتے ہیں. زبان کی نوک اور کنارے سرخ اور درمیان سے سفید ہے. اس سفیدی میں بھی سرخی نظر آرہی ہے. رات کو سوتے ہوئے منہ سے پانی بہت نکلتا ہے.

8. سال میں ایک دو بار گلا خراب ہوتا ہے۔ نیچے سے حلق میں بلغم بہت آتی ہے۔ یہ بہت بیماری ہے۔

10. گرما میں 12 گلاس اور سرما میں 6 گلاس پانی پیتا ہوں۔ بھوک ٹھیک ہے۔

11. کریلا، لوبیا، اور دال چنا پسند نہیں۔ چاول زیادہ پسند ہیں۔ چٹپٹی اور کھٹی چیزوں سے نفرت ہے۔ موسم سرما میں ہر روز ایک انڈا کھاتا ہوں۔ زیادہ نمک اور میٹھا پسند نہیں۔ نمک لگا پیاز پسند ہے۔ گوشت اور گوبھی پسند ہے۔ دو تین سال قبل پیٹ میں درد تھا۔ راتوں کو نیند نہیں آتی تھی۔ اس کے بعد نہیں ہوا۔ خالی پیٹ زیادہ بہتر محسوس کرتا ہوں۔

12. سینہ کی دائیں جانب یا بائیں بازو کو درد ہوتا ہے۔ رات کو کبھی کبھی زبردست درد بھی ہوا ہے۔ گردوں کے قریب میں درد ہوا ہے۔ یہ بھی رات کو تھا۔ 6.7 سال قبل بی پی کا مرض بھی رہا ہے۔ وزن 100 کے قریب چلا گیا تھا۔ اب 85 ہے۔

13. کبھی قبض نہیں ہوئی۔ سرما میں پانی کم پینے کی وجہ سے پیشاب کی نالی میں جلن اور پیشاب کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ دو سال قبل دو دفعہ صبح کے وقت دست لگے ہیں۔ ایک دن میں 3.4 بار پیشاب آتا ہے۔

14. ایک سال میں 1.2 بار موسم سرما میں کھانسی اور سینہ میں درد ہوتا ہے۔ کھانسی کے ساتھ سبز بلغم آتی ہے۔

15. ہاتھ اور پاؤں میں جھریاں نمایاں ہیں۔ سن ہونے کا احساس بھی ہوتا ہے۔ ہاتھوں میں کپکپی ہے۔ تھکاوٹ رہتی ہے۔ چند دن قبل صبح کے وقت درد کمر بھی رہ چکا ہے۔ یہ رات کو ہوتا تھا۔ یہ 3 ہفتہ رہا ہے۔ رات کو پاؤں ہلانے کی عادت ہے۔ کافی بار نیند میں جھٹکا بھی لگا ہے۔

16. نیند گہری ہے۔ 6 گھنٹہ نیند ہے۔ پہلے عموماً دائیں جانب اور اب بائیں جانب سوتا ہوں۔ خواب نارمل ہیں۔ صبح کے وقت تھکاوٹ اور جسم کی دونوں جانب درد محسوس ہوتی ہے۔ ایک گھنٹہ تک ختم ہو جاتی ہے۔ پھر مغرب کے وقت تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ پہلے کھانے کے بعد غنودگی تھی۔ اب ورزش کی وجہ سے نہیں ہوتی۔

17. پسینہ بہت زیادہ آتا ہے۔ یہ پورے جسم پر آتا ہے۔

18. کبھی ٹائیفائیڈ نہیں ہوا۔ بخار محسوس بھی نہیں ہوتا۔

19. کوئی جلدی مرض نہیں۔

20. دل کا کوئی مرض نہیں۔ نبض موٹی اور تیز ہے۔ سینہ کی بائیں جانب کسی وقت درد ہوتا ہے۔ بائیں بازوں کو بھی درد محسوس ہوتا ہے۔

21. ورزش سے تھکاوٹ بہت کم ہو چکی ہے۔ صبح کے وقت تھکاوٹ زیادہ ہوتی ہے۔ موسم گرما زیادہ پسند ہے۔ لیٹنے سے درد کم ہوتے ہیں۔ موسم سرما میں زیادہ تکلیفات ہوتی ہیں۔ زیادہ کھانے سے بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ جسم دبانے سے درد محسوس ہوتا ہے۔ ٹینشن اور زیادہ سوچنے سے درد قلب بھی ہوتا ہے۔ بری خبر سے دھڑکن بھی ہوتی ہے۔ سیڑھیاں چڑھنے سے کافی تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے

22. ٹھنڈی آہیں نہیں بھرتا۔ خاموش طبع ہوں۔ جلد باز ہوں۔ تنہائی پسند ہوں۔ ہر وقت آرام کرنے کو دل کرتا ہے۔ 15.20 منٹ کھڑا نہیں ہو سکتا۔ صحت کی زیادہ پریشانی ہے۔ نیز گناہ کی بھی پریشانی ہے۔

کبھی کبھی لیٹے ہوئے اپنے آپ کو خواب میں محسوس کرتا ہوں۔ حافظہ کمزور ہو رہا ہے۔ کل کی بات یاد نہیں رہتی۔ بادل گرجنے کی آواز سے بہت ڈر لگتا ہے۔ میں کانوں پر ہاتھ رکھ لیتا ہوں۔ یہ اب ہو رہا ہے۔ شہوانی خیالات کافی آتے ہیں۔ ان سے ناجائز حرکت کرنے پر مجبور ہو جاتا ہوں۔ 14 سال کی عمر میں سکس مووی دیکھنے کی وجہ سے مشت زنی شروع ہی تھی۔ یہ ہی میری تمام تکلیفات کی وجہ ہے۔ مگر اب کنٹرول ہو چکا ہے۔

کاموں میں بے دلی ہو رہی ہے۔ ہمدردی کی زیادہ خواہش نہیں۔ اگر کوئی کرے تو اچھا لگتا ہے۔ آج کل کچھ تھوکنے کی عادت بنی ہے۔ موت سے ڈر لگتا ہے۔ قوت فیصلہ بہت کم ہے۔ اب صفائی اور ترتیب پسند ہوا ہوں۔ لڑائی سے ڈر لگتا ہے۔ میں بند انسان ہوں۔ اپنی تکلیف کسی کو بھی نہیں بتاتا۔ ایک میں جانتا ہوں اور ایک میرا اللہ جانتا ہے۔ اب آپ کو بھی بتایا ہے۔ اپنی ذمہ داریوں کا احساس کم ہے۔ میں سنجیدہ بہت ہوں۔ مذاق بہت کم کرتا ہوں۔ لکھنے میں غلطیاں ہو جاتی ہیں۔ غمگین گانے سے آنکھوں سے آنسوں نکل آتے ہیں۔ مذہبی رجحان ہے۔ جھوٹ نہ بولنا۔ نرم دل ہوں۔ دماغی کاموں کا زیادہ شوق نہیں۔ ان سے درد سر ہوتا ہے۔ مطالعہ 5.10 منٹ سے زیادہ نہیں کر سکتا۔ کسی کتاب کا مطالعہ نہیں کر سکتا۔ کچھ تکلیفات دائیں جانب اور کچھ بائیں جانب ہیں۔ مگر سینہ کی بائیں جانب اور بائیں بازوں کو اکثر درد ہونا اس بات کی دلیل ہے کہ یہ مریض بائیں جانب والا ہے۔

❖ دواء کا انتخاب اور علاج :-

مریض بہت زیادہ سنجیدہ، سوچ سمجھ کر، ٹھہر ٹھہر کر باتیں کرنے والا تھا. مجھے شک ہوا کہ نیٹرم سلف ہے. جب اس نے کہا کہ تیز خوشبو اور دھوپ سے درد سر ہوتا ہے تو یہ شک یقین میں بدلا. جب اس نے کہا کہ میں بہت بند انسان ہوں تو مزید یقین ہوا. جب یہ سنا کہ رات کو کبھی ناک بند ہوتی ہے، صبح کو تھکاوٹ ہوتی ہے، غمگین گانوں سے دل غمگین ہو جاتا ہے اور بائیں جانب بہت سی تکلیفات ہیں تو یہ کنفرم ہو گیا کہ یہ نیٹرم سلف ہے. نیز سردی سے حساس ہونا بھی نیٹرم کی بڑی علامت سے ہے.

اس لئے میں Natrum sulphuricum 1M کا صرف ایک قطرہ پینے کی ہدایت کی اور کہا کہ سات دن بعد بتانا. مریض نے ایک ڈوز لیا پھر سات دن بعد میسج کیا اور کہا کہ صبح کی تھکاوٹ ختم ہونے کی وجہ سے فریش محسوس کرتا ہوں. درد سر بھی کم ہے. پیشاب کی جلن بھی کم ہے. پاخانہ بہتر ہوا ہے. میں نے دوسرا قطرہ لینے کو کہا اور سات دن بعد رپورٹ کرنے کی ہدایت کر دی. مریض نے سات دن بعد کہا اب پیشاب کی جلن ختم ہو گئی ہے. طبیعت کافی بہت ہے. مزید دو ڈوز لینے کی ہدایت کر دی ہے . ان شاء اللہ ان چار ڈوزز سے 70% کمزوری دور ہو جائے گی.

نوٹ :- نیٹرم سلف میں سب سے خاص بات یہ ہے کہ ہر کام کرنے سے قبل تحفظات اور خدشات بہت ہوتے ہیں. یہ کسی بھی کام کو کرنے سے قبل اس کے فوائد اور نقصانات کے بارے گہرائی کے ساتھ سوچنے کے بعد ہی کرے گا

47۔ عجیب قسم کی قبض کا کیس

Benzoic acid

مریض نے کہا کہ چار سال سے شدید قبض اور مقعد میں جلن، خارش کا مسئلہ ہے. سب سے بنیادی مسئلہ مقعد کے اندر جلن ہوتی ہے. پاخانہ باہر نہیں نکلتا ہے. ایک کریم ہے. وہ لگا کر پاخانہ باہر نکالتا ہوں. اگر پاخانہ اندر رہ جائے تو شدید خارش ہونے لگتی ہے. اس کا علاج کروانا ہے؟ مریض سے کال پر بات ہوئی. میں نے سوال نامہ سینڈ کیا تو یہ علامات سامنے آئیں

مریض کی مجموعی علامات :-

1. درد سر کبھی کبھی ہوتا ہے. یہ بند کمرہ میں زیادہ ہو جاتا ہے. عموما گردن سے شروع ہوتا ہے. مریض غمگین لہجہ میں بات کر رہا تھا.
2. کرسی پر کھڑے ہونے سے چکر آتے ہیں. دائیں جانب گرنے کا رجحان ہوتا ہے.
3. آنکھوں میں خارش ہوتی ہے. صبح کے وقت گندا مواد آتا ہے. تیز روشنی برداشت نہیں ہوتی.
4. کان ٹھیک ہیں.
5. ناک خشک رہتا ہے. رات کو نتھنا بند بھی ہو جاتا ہے.
6. چہرہ اداس، پریشان، تھکاوٹ اور سستی ظاہر کرتا ہے.
7. حلق میں بلغم رہتی ہے. یہ کھٹی چیزیں کھانے سے زیادہ ہو جاتی ہے.
8. بھوک پیاس ٹھیک ہے. صرف دال مونگ سے پیٹ خراب ہوتا ہے.
9. منہ اور زبان خشک رہتے ہیں. صبح کو ذائقہ پھیکا ہوتا ہے. زبان درمیان سے پھٹی ہوئی ہے. جڑ پر دانے ہیں. زبان پر زرد میلی تہہ ہے. وہ بائیں جانب زیادہ ہے. منہ سے بدبو آتی ہے.
10. صرف بھنڈی پسند نہیں. بیماری کی وجہ سے کھٹی چیزوں سے پرہیز کرتا ہوں.
11. کبھی کبھی پیٹ میں درد ہوتا ہے. خالی پیٹ بہتر محسوس کرتا ہوں.
12. پیٹ کے آخر میں ہاتھ لگانے سے درد ہوتا ہے. گیس اور جلن کا ایشیوز یادہ ہے. آئلی چیزیں کھانے سے جلن اور ڈکار آتے ہیں. اسی کا علاج کروانا ہے.
13. چار سال سے قبض ہے. یہ اس طرح کہ دن میں بار بار تھوڑا تھوڑا آتا ہے. اسی طرح پیشاب بھی 7.8 بار دن میں کرتا ہوں. پیشاب سے گھوڑے کے پیشاب کی بو آتی ہے. یہ پیلے رنگ کا ہوتا ہے. زیادہ تکلیفات پیشاب اور پاخانہ ہی ہے. کبھی ہاتھ سے بھی پاخانہ نکالنا پڑتا ہے. مقعد میں جلن بھی بہت تنگ کرتی ہے.
14. سانس کا کوئی مرض نہیں. کبھی کھٹی چیزیں کھانے سے ہلکی کھانسی ہو جاتی ہے.

15. بعد دفعہ ٹانگیں سن ہو جاتی ہیں. جلن ہوتی ہے. زیادہ دیر کھڑے ہونے سے تلوے درد کرتے ہیں.

16. ہمیشہ دائیں جانب سوتا ہوں. صبح کے وقت تھکاوٹ ہوتی ہے. دن 3 سے 5 بجے غنودگی ہوتی ہے

17. پسینہ کم آتا ہے۔ چہرے پر زیادہ آتا ہے. نمکین سمیل ہوتی ہے.

18. 20 سال قبل ٹائیفائیڈ ہوا تھا. اب اندر بخار محسوس نہیں ہوتا. جسم اندر سے زیادہ تر گرم محسوس ہوتا ہے.

19. صرف تین چار موکے بنے ہیں.

20. زیادہ تھکاوٹ اور درد صبح کو ہوتے ہیں. مغرب کے وقت فریش ہوتا ہوں. سرما زیادہ پسند ہے. کھلی ہوا پسند ہے.

21. کبھی ٹھنڈی آہیں بھرتا ہوں. جلد باز ہوں. خاموش طبع ہوں. زیادہ پریشانی بے عزتی سے ہوتی ہے.

حافظہ کمزور ہو رہا ہے. لاعلاج بیماری کا ڈر بھی رہتا ہے. ہمدردی کی خواہش نہیں. پرانی یادیں یاد آتی ہیں. ہر روز نہاتا ہوں. قوت فیصلہ ختم ہے. بہت گناہ گار ہوں. گندے خیالات بہت آتے ہیں. حسد کرتا ہوں. 22. ایک سب سے پرانی بیماری ہے ہر وقت اپنے سائے کی طرف توجہ ہوتی ہے. حتیٰ کہ سورج کے سواء بھی جب روشنی میں سایہ نظر آئے تو دھیان اسی کی طرف ہوتا ہے. یہ 20 سال سے ہے. ایک اور عجیب بات ہے کہ 20 سال قبل میں نے ایک آدمی کو دیکھا تھا. میں اکثر اوقات اپنے آپ کو وہ ہی آدمی سمجھتا ہوں.

جب میں نے مریض کی یہ بات سنی تو مجھے بھی بہت تعجب ہوا. کبھی کبھی کندھوں میں درد ہوتا ہے. مذھبی رجحان کم ہے. دماغی کاموں کا بھی کم رجحان ہے. لوگوں میں گھلنے ملنے کی عادت نہیں ہے. حتیٰ کہ مہمانوں سے بھی کم ملتا ہوں. سب سے بنیادی مسئلہ مقعد کے اندر جلن ہوتی ہے. پاخانہ باہر نہیں نکلتا ہے. ایک کریم ہے. وہ لگا کر پاخانہ باہر نکالتا ہوں. اگر پاخانہ اندر رہ جائے تو خارش ہونے لگتی ہے.

دواء کا انتخاب اور علاج !

جب مریض نے کہا کہ پیشاب سے گھوڑے کی سی پیشاب کی بو آتی ہے تو فوراً میرے ذہن میں بنزویکم ایسڈ آئے. بنزویکم ایسڈ کی ایک بڑی دماغی علامت ہے. وہ یہ کہ اس دواء کا مریض پرانے ناخوشگوار واقعات کے بارے سوچ سوچ کر غمگین ہوتا ہے. میں نے مذکورہ مریض سے یہ سوال کیا تو مریض نے کہا کہ بالکل ٹھیک ہے. میری امی کا وصال ہو چکا ہے . میں اکثر ان کے بارے سوچتا رہتا ہوں نیز مریض کا لہجہ بھی غمگین تھا. اس لئے بنزویکم ایسڈ 200 کے 14 ڈوز اور 1 M کے 4 ڈوز مکمل دینے سے مریض 50% سے زیادہ ٹھیک ہو چکا ہے. اب کریم کے بغیر پاخانہ آتا ہے. دن میں ایک یا دو بار ہی آتا ہے. جلن بھی بہت کم ہو چکی ہے. پیشاب کی مقدار میں کمی آئی ہے.

48۔ معدہ کی امراض اور فسچولہ کا علاج

Graphites

یہ کیس ہومیوپیتھک سٹوڈنٹ اور میرے لئے بہت اہمیت کا حامل ہے. کچھ دن قبل میں مٹیریا کا مطالعہ کر رہا تھا تو گریفائٹس کا بیان سامنے آیا. دل میں حسرت ہوئی کہ کاش کہ گریفائٹس کا کوئی مزمن مریض آئے تاکہ گریفائٹس کو سمجھنے اور سمجھانے میں آسانی کے لئے ایک جامع مضمون لکھ سکوں. تو اللہ نے دلی خواہش پوری کر دی. ایک گریفائٹس کا 40 سالہ مریض اپنے دو بنیادی امراض کا علاج کروانے کے لئے آن لائن آگیا . ان شاء اللہ یہ کیس پڑھ کر آپ گریفائٹس کے بارے بخوبی سمجھ سکیں گے .

میں نے سوال نامہ سینڈ کیا تو اس نے 2.5 گھنٹے لگا کر تحریری جواب بھیج دیا. مجھے بہت تعجب ہوا اور اچھا بھی لگا. عموما مریض وائس میسج میں بھی تسلی بخش جواب نہیں دیتے مگر اس نے تحریری طور پر تسلی بخش جواب دیا. میں نے اس کی مکمل تحریر پڑھی مگر کسی بھی دواء کی طرف ذھن نہیں گیا. پھر میں نے وائس میسج میں جوابات دینے کو کہا تو 3 دن بعد اس نے وائس میسج میں جواب بھیجا. میں اس کے جوابات سن رہا تھا. جب اس نے یہ کہا کہ معدہ میں شدید قسم کی گیس بنتی ہے. وہ پورے جسم میں دوڑتی ہے .

گیس کے اخراج سے معدہ کی تکلیفات کم ہوتی ہیں تو فوراً میرا ذہن گریفائٹس کی طرف گیا. جب اس نے کہا کہ جماع کے بعد دوسرے دن بہت چکر اور کمزوری ہوتی ہے تو پھر گریفائٹس کی طرف ذہن گیا. پھر جب اس نے کہا کہ گوشت کھانے سے معدہ کی تمام تکلیفات بڑھ جاتی ہیں اور دودھ سے کم ہو جاتی ہیں تو پھر گریفائٹس کی طرف ذہن گیا .

❖ دواء کا انتخاب:

پھر میں نے کال کرکے گریفا ئٹس کی دماغی علامات کے بارے پوچھا تو نصف علامات موجود تھیں. میں نے پوچھا کہ زیادہ تکلیفات جسم کی دائیں جانب ہیں یا بائیں جانب؟ اس نے کہا کہ درمیان یعنی معدہ میں ہیں. مگر یہ یاد رکھیں کہ گریفا ئٹس بائیں جانب کی دواء ہے. اس کے بعد میں مریض کا کیس سنتا گیا اور ساتھ گریفا ئٹس کا بیان پڑھتا گیا تو تمام علامات بالکل تھیں .اس لئے 100% یقین ہو گیا کہ یہ گریفا ئٹس پر سنسیلیٹی ہے. گریفا ئٹس 200 کی تین خوراکوں سے معدہ کی گیس ختم ہو گی اور مریض دماغی و جسمانی طور پر اپنے آپ کو بہت محسوس کرنے لگا. مریض نے بہت خوشی کا مظاہرہ کیا. الحمدللہ یہ کیس کامیاب ہے. شکر الحمدللہ .

مزید کچھ گریفا ئٹس کے بارے بیان کرکے پھر مریض کا تحریری کیس ذکر کرتا ہوں.

1. گریفا ئٹس میں فسچولہ یعنی مقعد کا ناسور بننے کا رجحان ہے. .اس کو فشر اور شگاف کہتے ہیں جیسا کہ ڈاکٹر کاشی رام نے گریفا ئٹس کے بیان میں ذکر کیا ہے. گریفا ئٹس کے بعد سیلیشا فسچولہ کی بڑی دواء ہے.

2. سائنا کی طرح پیٹ میں کیڑے بننے کا رجحان ہے.

3. کلکیریا کی طرح مزمن قبض کا رجحان ہے. جیسے جیسے تکلیفات زیادہ ہوتی جاتی ہیں ویسے ویسے قبض بھی زیادہ ہوتی جاتی ہے.

4. سردی سے تکلیفات کا بڑھنا، یہ سرد مزاج دواء ہے. جیسا کہ مریض نے گلے خراب ہونے کھانسی لگنے اور سردرد کے بیان میں ذکر کیا ہے.

5. .برائی اونیا، اور سیلیشیا کی طرح گریفا ئٹس میں کاروبار کا شدید رجحان موجود ہے. یہ لوگ عموماً ایک سے زیادہ بزنس میں مصروف ہوتے ہیں. یہ بات میں نے ہر گریفا ئٹس میں دیکھی ہے. میں اس علامت کا گریفا ئٹس کا امتیازی نشان مانتا ہوں.

6. نیٹرم کی طرح بلاوجہ غمگینی بھی موجود ہے. خصوصاً سہ پہر کے وقت غنودگی کے ساتھ غمگینی.

8. آرسینکم البم کی طرح دودھ کو پسند کرتے ہیں، اور دودھ سے معدہ کی بہت سی تکلیفات کم ہوتی ہیں. فیرم میٹ کی طرح گوشت سے نفرت بھی ہے خاص کر مچھلی اور مرغی کے گوشت سے .

.9 یہ لوگ سیلیشیا کی طرح بہت سنجیدہ اور ذمہ دار ہوتے ہیں. علاج میں بھی غیر ذمہ داری کا مظاہرہ نہیں کرتے. مگر سیلیشیا بدمزاج نہیں ہوتے یہ بدمزاج بھی ہوتے ہیں.

10. یہ کاروباری مشورے بہت زیادہ دیتے ہیں. یہ کاروبار کی پیچیدگیوں سے خوب واقف ہوتے ہیں.

11. زیادہ کام کرنے اور محنت کرنے کی وجہ سے آخری عمر میں دل کے وال بند ہونے اور بواسیر کے مریض بھی بنتے ہیں.

12. ان میں موٹاپے کا رجحان بھی ہوتا ہے مگر کلکیریا کارب طرح پلپلا جسم نہیں ہوتا بلکہ سخت جسم ہوتا ہے.

13. گریفا ئٹس سیلیشیا کی طرح بائیں جانب کی دواء ہے.

14. کاربوویج کی طرح شدید گیس کا رجحان ہے.

15. سیلینم کی طرح جماع کے بعد تکلیفات میں اضافہ ہونا.

16. .بریٹا کارب کی طرح موسم سرما میں ٹانسلز کا رجحان ہوتا ہے. مزید اس کیس کے مطالعہ اور مٹیریا میڈیکا کے مطالعہ سے گریفا ئٹس کو سمجھ لیں، اور یاد کرلیں .

مریض کا تحریری مکمل کیس:-مرض اور اس کا سبب -:

بالکل بچپن میں والدہ کی مطابق سینہ بار بار خراب ہو رہا تھا، جب ساتویں آٹھویں میں تھا ملیریا بار بار ہو رہا تھا، اس دوران مقعد میں چھوٹے کیڑوں کی کاٹنے بہت احساس تھا، جو کہ غالباً بچپن ہی سے فیسچولہ کی وجہ سے ہو سکتا تھا، لیکن اس وقت نہ تو فیسچولہ کو جانتے تھے اور نہ ہی وہم و گمان میں تھا، اس دوران "کدو بیج "کی طرح کی کیڑے بھی بڑے پیشاب کے ساتھ نکلتے تھے جو کہ ایک ایلوپیتھک دوائی" لومیسان "کے ساتھ ایک بہت بڑا کیڑا کم از کم دو میٹر کے برابر نکلنے سے ختم ہوئے، (جو کہ ڈاکٹر الف خان مرحوم نے لکھے تھے) بلوغت کی بعد مشت زنی شروع کی جو پانچ چھ سال جاری رہی

.2 خاندانی امراض:-والد صاحب دل کے مریض تھے، والدہ کو معدے اور جگر یرقان کی تکلیف تھی اور ہم خود بھی" گلبرٹ سینڈروم "کی مریض ہیں، باقی بہن بھائیوں کو بھی یہی سینڈروم ہے فیملی کے ساتھ بہت اچھے تعلقات ہیں صرف ذمہ دار نہیں بلکہ انتہائی ذمہ دار ہوں الحمدللہ

3. { {درد سر} } درد سر نہیں ہے، ہاں کبھی کبھی گیس کی وجہ سے ہوتا ہے، لیکن جب گیس خارج ہو جائے اس کے بعد سر درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔-میں عموماً گیس کی کوئی دوائی لیتا ہوں ایک وقت میں ہاجمولا۔کاربینا اور ڈائی گیس وغیرہ استعمال کرتا تھا... بال کٹوانے سے درد سر ہوتا ہے؟ نہیں ہوتا ہے، ہاں نائی کی دوکان پر جانے سے گھبراہٹ ہوتی ہے اور یہی صورت حال مسجد جاتے بھی ہوتا ہے، یعنی مسجد کو دل بہت کرتا ہے لیکن دل کتراتا ہے جانے سے

4. { {چکر} } چکر تو نہیں آتا صرف یہ ہے کہ کبھی کبھی آنکھوں کے سامنے اندھیرا سا چھایا ہوتا ہے بالخصوص جب گیس خارج نہیں ہوتی اور کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ پیٹ بوجھل ہو جاتا ہے سکون تب ملتا ہے جب ہوا منہ سے خارج ہو جائے نوٹ:-درد سر اور چکر کا معدہ کی گیس کے اخراج سے کم ہونا گریفائٹس کی طرف اشارہ کرتا ہے. جیسا کہ اوپر بیان کیا ہے .

5. { {آنکھ} } گاڑھا پانی نکلتا ہے بالخصوص جب کوئی پی ڈی ایف کتاب پڑھ لوں تو تب، جس سے آنکھیں سرخ بھی ہو جاتی ہے اور خارش بھی کرتی ہے یہی کیفیت آنکھوں میں پسینہ جانے سے بھی ہوتا ہے ظاہر ہے روشنی بھی برداشت نہیں ہو سکتی اور موسم گرما میں بھی آسمان کو دیکھنا مشکل ہے

6. { {کان} } ...کان بالکل ٹھیک ہیں

7. { {ناک} } ... ناک بالکل ٹھیک ہے پہلے تھوڑا سا بند ہوتی تھی پھر" لیمنا مائینر 200 "استعمال کی تو بلکل کھل گئے الحمدللہ... سونگنے کی طاقت عام لوگوں سے پہلے تھوڑا زیادہ تھا لیکن اب نارمل ہے... ناک خشک ... ٹھنڈی ہوا سے سینہ یکدم خراب ہو جاتا ہے، بالخصوص اگر کانوں کو سردی لگے تو۔

8. {چہرہ} { کھلی کتاب کی طرح چہرہ ہے، ہاں معدے میں تکلیف ہو تو قریبی لوگ باآسانی سمجھ جاتے ہیں کہ کوئی پریشانی ہے }

9. { {منہ} } ...منہ اور زبان خشک ہوتی ہے... صبح کے وقت زبان کا ذائقہ لیسدار ہوتا ہے.....۔۔زبان سرخ ہی ہوتی ہے.

10. { {حلق} } ...ٹانسلز ہوتے رہتے ہیں... ٹھنڈک سے اے سی سے اور ٹھنڈے پانی یا مشروب سے پاکستان میں تو تین چار دفعہ خراب ہوتا تھا لیکن وہاں کا موسم گرم ہے اب کم ہی خراب ہوتا ہے، سردیوں میں سوتے وقت گرم ٹوپی استعمال کرتا ہوں ورنہ گلا خراب ہو جاتا ہے... جب گلا خراب ہوتا ہے تو نیچے سے سبز رنگ کا گاڑھا بلغم نکلتا ہے... حلق جب خراب ہوتا ہے دونوں طرف سے ہوتا ہے. تقریباً سب بھائیوں اور بہنوں کو ٹانسلز ہیں. نوٹ:-ٹانسلز کا رجحان اور سردی سے گلا خراب ہونا، زکام لگنا یہ ظاہر کرتا ہے کہ مریض سرد مزاج ہے .

11. {بھوک پیاس} { آج کل کوشش ہوتی ہے کہ آٹھ دس گلاس پیئوں ورنہ گردے سے ٹک ٹک کی آواز آنا شروع ہوتی ہے یا زبان خشک ہو کر دانتوں کی پیچ آنے لگتی ہے... بھوک تو نارمل ہے بمشکل دو روٹی... ساری دالیں، لوبیا اور بالخصوص چنا کھانے سے فوراً پیچش اور بدہضمی جس کی وجہ ساری ساری رات جاگنا پڑتا ہے اور گیس خارج نہیں ہوتا اور زندگی کا لطف ختم ہو جاتا ہے اور سوچنے میں چڑچڑا ہونے لگتا ہوں... بلکہ دودھ کا شوقین ہوں. نوٹ:-اگر سینکم البم کی طرح گریفائٹس دودھ کے شوقین ہوتے ہیں. آپ نے عام طور پر دیکھا ہے کہ جو لوگ مزمن گیس کے مریض ہوتے ہیں وہ دودھ سے پرہیز کرتے ہیں. اس لئے کہ دودھ بادی ہونے کی وجہ سے گیس زیادہ کرتا ہے. مگر مذکورہ مریض گیس کا مریض ہونے کے باوجود دودھ کو پسند کرتا اور دودھ سے اس کی تکالیف معدہ کم ہوتی ہیں. یہ خاص نکتہ ہے.... بھوک کا انحصار پچھلے کھانے پر ہوتا ہے اگر خوب کھایا ہے تو بھوک اپنی وقت پر لگتی ہے ورنہ جلدی لگتی ہے، ہاں ایک بات ہے کہ جب گیس ہو تو ایسا لگتا ہے مجھے بھوک ہے حالانکہ وہ معدے کی درد ہوتی ہے، جس کی وجہ سے چھوٹا پیشاب بہت زیادہ آنے لگتا ہے. جب معدہ خراب ہو تو بار بار کھانے کو دل کرتا ہے

12. { {خواہش و نفرت} } ... کھانے میں پسند مٹھائیاں اور مٹن کڑاہی، ڈرائی فروٹ، تازہ پھل اور دودھ... آپ ان چیزوں کے نام بتائیں جن کے کھانے کی بار بار دل میں خواہش اٹھتی ہے، اور ایک ماہ میں اکثر دفع کھانے کو دل کرتا ہو؟ مٹن تکہ شہد خوب استعمال کرتا ہوں... نمکین اور میٹھی زیادہ پسند ہے.... انڈا بہت اچھا لگتا ہے لیکن کھا نہیں سکتا فوراً پیچش لگ جاتا ہے میرے دو بیٹے بھی میرے طرح انڈا برداشت نہیں کر سکتے.... آلو کھانے کو دل کرتا ہے مگر ہاتھ بھی نہیں لگا سکتا گیس کی وجہ سے... سرخ مرچ مزا تو دیتی ہے مگر کھانے سے قاصر ہوں کیونکہ فیسچولہ والی جگہ پہنچ کر جلن دیتی ہے... پیاز پکا اور کچا نہیں کھا سکتا شدید مروڑ پیدا کرتا ہے پیٹ میں اور اس کے کھانے سے انتہائی بدبودار گیس خارج ہوتا ہے... گوشت کھانے سے نفرت نہیں.... مچھلی جی اچھا لگتا ہے مگر مچھلی اور مرغی کھانے سے" مقعد اور خصیوں "کی درمیان والے جگہ پر شدید قسم کی خارش ہو جاتی ہے جس میں جلنے کا احساس ہو

نوٹ:-مچھلی اور مرغی سے نفرت گریفائٹس کا خاص نشان ہے.... گو بھی سے نفرت تو نہیں گیس کی وجہ اجتناب ہی کرتا ہوں... پیٹ میں کس وقت درد ہوتا ہے؟ کھانے سے پیٹ کا درد کم ہوتا ہے یا زیادہ؟ کھانے سے زیادہ بوجھل ہو جاتا ہوں... ایک ایسی غذاء کا نام بتائیں جو آپ کے لئے سب سے زیادہ مفید، کارآمد اور نافع ثابت ہوئی ہو. وہ غذاء آپ کے جسم کو سب سے زیادہ قوت بخشتی ہوں. وہ آپ کی تمام تکالیف اور دردوں کو ختم کرتی ہوں. اس کے کھانے سے آپ کو کسی قسم کی کوئی تکلیفات نہ ہوتی ہوں؟ ظاہر ہے کدو توری ٹینڈا وغیرہ

13. { {معدہ و شکم } { پیٹ میں گیس اور پیچش - گیس، جلن اور بھاری پن کا احساس ہوتا ہے پورے پیٹ میں درد ہوتا رہتا ہے، خوراک پر منحصر ہے بادی اشیاء کھا کر درد فورا حاضر ہو جاتا ہے صرف کولیسٹرول پچھلے پانچ چھ سال سے ہے - پیٹ پھولا ہوا ہوتا ہے تقریباً پچھلے پندرہ سالوں سے لیکن جب اومیپرازول گولیاں لیتا ہوں تو بالکل بیٹھا ہوا ہوتا ہے اور بد ہضمی جلن بھی نہیں ہوتی

14. { { پاخانہ و پیشاب } } - شروع ہی سے پیٹ مکمل خالی نہیں ہوتا - سوائے سبزی کے تقریباً سب چیزوں سے قبض ہو جاتی ہے پاخانہ کبھی سخت اور کبھی پیچش ... صبح کے وقت دست نامناسب خوراک کھالیں تو لگ جاتے ہے - عموماً دو تین دفعہ دن میں پاخانہ آتا ہے لیکن مکمل اجابت نہیں ہوتی اکثر پیشاب پانی پر منحصر ہے ویسے نارمل حالت میں چار پانچ دفعہ بچپن میں چھوٹے کیڑے ہوتے تھے میٹھا کھانے کی وجہ سے اور کدو کیڑا بھی تھا ابھی نہیں ہے "" البتہ مقعد میں یہ احساس تھا جیسا کہ سانپ زبان نکالتا رہتا ہے "" (مقعد میں ڈوری ہلنے کا احساس) جو کہ فیسچولہ کے بعد (ڈاکٹر پی ایس تھیواری نے بر برالیس کیو دن میں تین دفعہ دس دس قطرے اور مائریسٹیکا 200 ہفتے ایک دفعہ دو مہینوں تک استعمال کروایا، جس سے یہ احساس ختم ہوا

15. { { دل اور سینہ } } ... دل کا کوئی مرض؟ نہیں نبض گیس کی حالت میں تیز چلتی ہے

16. { { کھانسی و بلغم } } - سردیوں سینہ خراب ہو جاتا ہے جس سے بلغم اور کھانسی اور سانس کی دشواری ہوتی ہے سردی سے اے سی سے گرمیوں اور سردیوں دونوں میں لگتی ہے ... کھانسی دورہ کی شکل میں ہوتی ہے؟ جی بالکل سردیوں میں جب سینہ خراب ہو تب -- کھانسی کتنے سالوں سے ہے؟ ابھی نہیں ... خشک کھانسی ہے یا بلغمی؟ - کھانسی کے ساتھ سانس لینے میں دقت ہوتی ہے؟ ظاہر ہے ... کھانسی کے ساتھ بلغم کس طرح کا خارج ہوا کرتا ہے؟ گاڑھا اور سبز

17. { {ہاتھ اور پاؤں} ... {ہاتھ پاؤں سن ہو جاتے ہیں بالخصوص زمین پر یا قالین پر بیٹھنے سے

18. { { نیند } } ... نیند ٹھیک آتی ہے لیکن گیس ہو تو نہیں آتی ... گہری ہے گیس کی حالت دماغ گویا جاگتا ہے جس سے شدید بے چینی ہوتی ہے ... رات دس بجے، صبح فجر کو عموماً اٹھ جاتا ہوں، لیکن رات کو گیس نے تنگ کیا ہوتا ہے جو عموماً پوری رات نہیں نکلتی بالکل صبح کو وہ نکل جاتی تب میں سونے لگ جاتا ہوں پھر دیر سے اٹھتا ہوں یعنی آٹھ نو بجے ... عموما بائیں جانب سوتا ہوں .... خواب یاد ہی نہیں رہتے ... جاگنے کے بعد فریش محسوس کرتا ہوں آج کل مغرب کو تھکا ہوا محسوس کرتا ہوں ... سہ پہر کو غنودگی ہوتی ہے .

19. { { پسینہ } } ... پسینہ نارمل آتا ہے

20. { { بخار } } ... دن کو عصر کے وقت بخار محسوس ہوتا ہے ... زندگی میں ٹائیفائیڈ بخار نہیں ہوا -- ایک سال میں حلق دو تین دفعہ آنٹی بائٹک ... سال بھر میں سردیوں سے ایک آدھ دفعہ زکام لگتا ہے .... جسم زیادہ گرم رہتا ہے .

21. { { جلد } } ... چہرے پر دو تین کالے موکے ہیں اور چڈوں کے درمیان عموماً گرمیوں میں سخت خارش ہوتی ہے یا مچھلی اور مرغی کھانے کے بعد بھی ہوتی ہے

22. { {علامات عامہ } } ... صبح فریش اور مغرب کو تھکان ہوتی ہے. زیادہ مسائل سرما میں ہوتے ہیں خاص کر سینہ اور معدہ کے، سرما زیادہ پسند ہے .... لیٹنے سے پیٹ کے درد کا احساس زیادہ ہو جاتا ہے جس سے نیند بھی نہیں آتی۔ کھلی ہوا کی خواہش ہوتی ہے.

23. { { دماغی علامات } } ... بس اداس سا رہتا ہوں متفکر ... اندھیرے میں جانے سے سکون ہوتا ہے.

نوٹ :- اندھیرے میں تکلیفات میں کمی گریفائٹس میں موجود ہے.... آپ زیادہ تر خاموش رہتے ہیں یا بہت زیادہ باتیں کرتے ہیں؟ جب طبیعت ٹھیک ہو تو چھوٹے واقعات نقل کرتا جس سے مزاح پیدا ہو... گھر سے بھاگ جانے کی خواہش ہوئی ہے ... . جلد باز ... ہر وقت بیٹھنے کو دل کرتا ہے... مستقبل کی زیادہ فکر ... جلد نہیں چونکتا.... حافظہ کمزور ہو رہا ہے.... زندگی سے بیزاری تو ہے لیکن خود کشی کی حد تک نہیں ... شہوانی خیالات بہت زیادہ آتے ہی رہتے ہیں ... . جب معدے میں تکلیف تو غمگین ہوتا ہوں یہ کسی بھی وقت ہو سکتا ہے ... کاموں سے بے دلی، لاپرواہی اور سرد مہری حد سے زیادہ ہو رہی ہے .... کیا لوگوں کی ہمدردی حاصل کرنے کی خواہش ہوتی ہے. -- حساس ہوں ... اچھے برے کی تمیز تو ہے لیکن کروں یا نہ کروں والی بات ہے ... جب آپ لوگوں کے سامنے جاتے ہو تو ان کے ڈر کی وجہ سے پیٹ میں خوف محسوس ہوتا ہے، اور صبح جاگنے کے وقت پیٹ میں اداسی محسوس ہوتی ہے -- صفائی اور ترتیب پسند ہوں ..... لڑائی سے ڈر لگتا ہے .... اپنے غم اور دلی تکالیف اپنوں سے اظہار غیروں سے چھپاتا ہوں .... کیا آپ اپنی ذمہ داریوں کو عام لوگوں سے زیادہ محسوس کرتے ہیں، اور اپنی ذمہ داروں کو پورا نہ کرنے کی ٹینشن سے بیمار پڑ چکے ہیں؟ (مگنیشیا میور) احساس تو ہے ... غصہ برداشت کرتا ہوں اور سنجیدہ ہوں. رحم دل بھی ..... جی اپنے گھر چھوڑنے کا احساس اور یاد ہوتی ہے

نوٹ :- ہجر سے پیدا شدہ تکلیفات گریفائٹس میں موجود ہیں. دماغی اور مذہبی کاموں کا شوقین ہوں. مریض نے بیان کیا کہ دائیں اور بائیں طرف کا مسئلہ نہیں بلکہ درمیان کا مسئلہ ہے. وہ معدہ ہے. دواء کا انتخاب، کلیدی علامات اور علاج کا اوپر ذکر ہو چکا ہے.

49۔25 سالہ الرجی کا علاج

Kali bichromicum

الحمدللہ یہ کیس ہومیوپیتھک کی عظیم کامیابی کا نشان ہے. کچھ لوگوں کی یہ غلط فہمی ہے کہ ہومیو سست طریقہ علاج ہے. ان کی غلط فہمی کو دور کر دے گا. 25 سال سے ہونے والی کھانسی 2 ماہ میں ختم ہو چکی ہے. الحمدللہ مریض صحت یاب ہو چکا ہے .

❖ ایک 42 سالہ مریض نے کہا کہ مجھے 25 سالوں سے الرجی ہے. یہ چوٹ یا سرسام سے ہوئی ہے. اس کا علاج کروانا چاہتا ہوں؟؟

1. درد سر صرف الرجی کے دنوں میں ہوتا ہے. زکام ہونے یا سر میں ریشہ جمنے سے ہوتا ہے. یہ پیشانی، گردن اور کندھوں کے درمیاں ہوتا ہے.

3. پاخانہ کرنے کے بعد اٹھنے پر عموما چکر آتے ہیں. کھانسی کے دوران بھی آتے ہیں. آگے یا بائیں جانب گرنے کا رجحان ہوتا ہے.

4. الرجی کے دنوں میں آنکھوں میں جلن اور پانی نکلنے کا رجحان ہے. روشنی برداشت نہیں ہوتی. موٹر سائکل نہیں چلا سکتا.

5. الرجی کے دنوں میں کانوں میں خارش ہوتی ہے.

6. ناک اکثر تر رہتا ہے. ٹھنڈی ہوا اور خوشبو سے زکام اور چھینکیں لگتی ہیں. سونگنے کی طاقت عام لوگوں سے تیز ہے۔ موسم سرما میں اکثر زکام لگتا ہے. زکام اکثر دائیں طرف سے لگتا ہے. عموما رات کو دایاں نتھنا بند ہوتا ہے .

.7 زبان کا رنگ سفید اور زرد ہے. منہ سے گندے کھانے کی بو آتی ہے. صبح کے وقت منہ کا ذائقہ کڑوا، تھوک چپچپی لیسدار دھات سی ہوتی ہے.

8. گرم چیز کھانے سے گلا خراب ہوتا ہے، اور درد کرتا ہے. کھانسی سے گلے میں خراش نہیں ہوتی جب گلا خراب ہوتا ہے تو خراش ہوتی ہے.

9. بھنڈی اور چنے کھانے سے بد ہضمی سینہ میں جلن اور جکڑن ہوتی ہے. دودھ پینے سے سینہ جکڑا جاتا ہے. ایک دن میں سات گلاس پانی پیتا ہوں. دو دو روٹیاں کھاتا ہوں.

10. صرف بینگن سے نفرت ہے. کھانے سے تکلیفات کم ہوتی ہیں. اگر درد شکم ہو تو وہ کھانے کے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے.

11. غذاء کی نالی میں جلن ہوتی ہے. بائیں گردہ میں پتھری بنی تھی. وہ ہومیو دواء سے ٹھیک ہو گئی. جب شدید قبض ہوتی ہے تو گردہ میں درد ہوتی ہے .

12۔20 سالوں سے قبض ہے. صبح پہلے سخت پھر نرم ہوتا ہے. دن میں جب بھی آئے تو قبض ہوتی ہے. جب کھڑا ہوتا ہوں تو پاخانہ واپس جاتے ہوئے معلوم ہوتا ہے. جب بھی پاخانہ کروں شدید جلن ہوتی ہے. پاخانہ سے سڑی سے بو آتی ہے. رنگ بدلتا رہتا ہے مگر اکثر براؤن ہوتا ہے. پیشاب سے دودھ کی چھاچھ کی بو آتی ہے. وہ زرد ہوتا ہے. بری خبر سننے یا کسی جگہ جانے سے قبل پیٹ میں مروڑ پڑتا ہے، اور پاخانہ آجاتا ہے .

.13 قبض سے گیس بنتی ہے. وہ گیس دل کو جاتی ہے تو دل میں درد ہوتا ہے. سینہ میں بلغم کی وجہ سے سانس لینے میں دقت ہوتی ہے. عموما رات کو انہیلر بھی استعمال کرتا ہوں. کھانسی بلغمی اور شدید دورہ کی طرح ہوتی ہے. کھانسی کے دوران جھٹکے اور وائبریشن ہوتی ہے. ایک بار کھانسی کرتے کرتے سر سینہ پر گر گیا.

14. اعضاء سن ہو جاتے ہیں. اکثر تکلیفات اور درد بائیں جانب ہیں. خاص بائیں ایڑی اور پنڈلی. دونوں پاؤں بے چین رہتے ہیں. ہاتھ اور پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں. سر گرم رہتا ہے. تین سالوں سے کبھی کبھی کمر درد بھی ہوتا ہے. درد جگہ نہیں بدلتے ہیں.

15. میں اکثر دائیں جانب سوتا ہوں. بائیں جانب سونے سے سینہ میں جکڑن ہوتی ہے. مجھے یاد ہے کہ ہمیشہ سے رات 2 بجے میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ صرف جس دن الرجی کی دواء لی ہو اس دن نہیں کھلتی ہے. ہمیشہ تھکاوٹ ہی ہوتی ہے، خاص کر صبح کے وقت. دن 12 سے 4 بجے تک غنودگی ہوتی ہے .

.16 پسینہ زیادہ آتا ہے. سخت سردی میں بھی بغلوں اور انڈر آرم میں پسینہ آیا رہتا ہے. تھوڑا سا بھی مشقت والا کام کرنے سے پسینہ میں شرابور ہو جاتا ہوں.

17. کبھی ٹائیفائیڈ نہیں ہوا. ہر سال سردیوں میں شدید سردی والا بخار 3 گھنٹہ کے لئے ہوتا ہے. اس میں 3.4 رضائیاں لیتا ہوں. وہ صبح کے وقت نارمل ہو جاتا ہے.

18. ہر وقت تھکاوٹ ہوتی ہے. درد رات کو زیادہ ہوتے ہیں. مجھے پسینہ سے زیادہ مسئلہ ہے. مجھے سردی زیادہ نہیں لگتی مگر سینہ کی تمام امراض، بلغم، کھانسی، اور جکڑن، سردی سے ہی ہوتے ہیں. میرے ہاتھ اور پاؤں تمام رات صبح 4 بجے تک ٹھنڈے ہی رہتے ہیں. بستر کی گرمی اسے گرم نہیں کر سکتی. موسم گرما میں بھی پنکھے کی ہوا اگر ڈائریکٹ ناک میں جانے سے اریٹیشن ہونے لگتی ہے. موسم گرما میں ہر سال خارش ہوتی ہے.

19. مجھے اونچائی سے بہت زیادہ ڈر لگتا ہے .

20. کیرا گرتا ہے. گلے میں چپچپہ مواد جمع ہو کر چھاجاتا ہے. وہ باہر آسانی سے نہیں نکلتا۔ اگر نکل بھی جائے تو پھر بھی چپچپہ پن ختم نہیں ہوتا.

21. کھانسی بہت شدید ہے. یہ تمام رات بھی لگی رہتی ہے. بلغم نکلنے سے کھانسی کم ہو جاتی ہے.

یہ میری الرجی ہے. یہ 25 سالوں سے ہے. اس کا علاج کروانا ہے.

23. میں نے ایک کالی بائیکرامیکم کی خاص علامت کے بارے پوچھا کہ کیا اکثر جھوٹے خیالات آتے ہیں تو مریض نے کہا کہ جھوٹے خیالات کی میری آنکھوں کے فلم سی چلتی ہے. یہ خیالات خاص کر فیملی کے بارے ہوتے ہیں. صبح کھانے کے بعد کھانسی ضرور ہوتی ہے. لیٹنے سے کھانسی اور زکام تیز ہوتے ہیں. آگے کی طرف جھکنے سے کمر کا درد زیادہ ہوتا ہے. مجھے دوسروں کی بہت زیادہ فکر رہتی ہے .

❖ دواء کا انتخاب اور علاج

جب میں نے غور کیا کہ مریض کی تمام تکلیفات کا مرکز سینہ ہے تو سینہ کی ادویہ کی طرف توجہ گئی. جب مریض کی یہ بات سنی کہ گلے میں انتہائی لیسدار بلغم کا اجتماع ہوتا ہے. وہ گلے کے ساتھ چپک جاتی ہے تو فوراً کالی بائیکرام کی طرف ذہن گیا. جب مریض نے یہ کہا کہ جھوٹے خیالات فلم کی طرح چلتے ہیں خاص کر فیملی کے بارے تو مجھے یقین ہو گیا کہ یہ کالی بائیکرام کا مزمن مریض ہے. نیز رات 2 بجے علامات میں شدت بھی کالیز میں ہے. اس لئے پہلے 200 میں دی تو زکام شدید لگنے لگا اور کھانسی میں شدت کے بعد کچھ افاقہ ہونے لگا. پھر 1M کی ڈوز دی تو شدید قبض کے ساتھ کھانسی میں کافی حد تک کمی آئی. مگر پہلے دن شدید کھانسی بھی لگی تھی. دوسری ڈوز پر کھانسی رک گئی. الحمدللہ چار ڈوزوں سے کھانسی اور بلغم کا مسئلہ ختم ہو کر مریض صحت یاب ہو چکا ہے .

50۔ الرجی کا علاج

Cina

ایک شخص نے کال کرکے کہا کہ میرے 12 سالہ بیٹے کو الرجی، یعنی شدید کھانسی اور چھینکیں بہت زیادہ رہتی ہیں. وہ بہت شرارتی بھی ہے. مگر وجہ معلوم نہیں کہ کیسے ہوئی. جب یہ بات سنی کہ وہ شرارتی ہے تو یہ سوال ذہن میں آیا، اس لئے کہ ہو سکتا ہے کہ یہ بچہ سائنا ہو. میں نے پوچھا کہ کبھی اسے پیٹ میں کیڑوں کا مرض ہوا ہے؟ اس نے کہا کہ اکثر ہوتا رہتا ہے. یہ بات سن کر میرا فوراً ذہن سائنا کی طرف گیا. پھر سائنا کی ایک مرکزی علامت کے بارے کنفرم کرنا ضروری تھا. وہ یہ کہ میں نے پوچھا کہ اکثر ناک کریدنے کی عادت ہے؟ اس نے کہا جی ہاں. اس سے مجھے یقین ہو گیا کہ یہ سائنا شرارتی بچہ ہے .

سائنا 200 کے 5 ڈوزوں سے اس کی الرجی ختم ہو گئی. اب ایک ماہ ہو گیا ہے پھر نہیں ہوئی. الحمدللہ .

51۔ لیکوریا کا علاج

Sepia

مریضہ نے کہا کہ مجھے لیکوریا ہے. یہ انگشت زنی سے شروع ہوا ہے. اس کا علاج کروانا چاہتی ہوں؟؟؟

زیادہ مطالعہ کرنے سے درد سر ہوتا ہے. بیٹھ کر اٹھنے سے ایسے چکر جیسے کسی نے دھکہ دیا ہے. آنکھوں کے آگے چنگاریاں آتی ہیں. یہ کافی سالوں سے ہیں. نظر 10 سالوں سے کمزور ہے. 4 پوائنٹ کمزور ہے. صبح کے وقت پانی آتا ہے. رنگ پیلا ہے. شکل سے اداس اور فکر میں ڈوبی سی لگتی ہوں. صبح کے وقت لیسدار گندی تھوک کا اجتماع ہوتا ہے. منہ سے بدبو آتی ہے. زبان پر سفید میل ہے. ہر وقت گلے میں کیرا گرتا رہتا ہے. اگر دودھ پی کر سو جاؤں تو گلے میں دانہ بن جاتا ہے. بھوک کم ہے. ایک بار کھانا کھا لوں تو وہ ہضم نہیں ہوتا. گیس سے پیٹ پھولا ہے. دودھ سے گیس بنتی ہے. ایک دن میں 4.2 گلاس پانی پیتی ہوں. کبھی ایک گلاس بھی. سب کچھ کھا لیتی ہوں. صرف بڑے گوشت سے جسم پر الرجی اور تھڑپڑ بن جاتے ہیں. پیٹ میں درد نہیں، بس گیس ہے. کھانے کے بعد سستی ہو جاتی ہے. لیٹنے کو دل کرتا ہے .

کھانے سے پیٹ ایسے پھول جاتا ہے جیسے کسی حاملہ کا ہوں. کبھی کبھی قبض ہو جاتی ہے. کبھی بہت بدبودار بھی پاخانہ آتا ہے. پریشانی سے پیٹ میں مروڑ پڑنے سے پاخانہ آجاتا ہے. جتنا پانی زیادہ پی لوں تو اتنا پیشاب آتا ہے. دل کا کوئی مرض نہیں. کبھی کبھی پریشانی سے دل اس قدر تیز دھڑکتا ہے جیسے باہر آجائے گا. ڈیٹ کے دنوں میں سانس

پھولتی ہے. اور نبض تیز ہو جاتی ہے. نیز ٹانگوں میں جان نہیں رہتی. ٹھنڈی چیزیں کھانے یا ٹھنڈا پانی پینے سے کھانسی شدید لگتی ہے. موسم سرما میں جب کھانسی لگتی ہے تو رکتی نہیں. تمام رات جاگ کر گزارنی پڑتی ہے. کھانسی خشک ہوتی ہے. بلغم نہیں نکلتی، کھانسی بیٹھ کر کرنی پڑتی ہے .

کمر کا درد بہت زیادہ ہوتا ہے. جب فرش پر لیٹ جاؤں تو اٹھ نہیں سکتی. کولہے میں بھی ایسے درد ہوتا ہے جیسے گرم سگریٹ لگا ہو۔ دائیں ٹانگ میں بھی درد ہوتا ہے.

گھٹنوں میں سوئیوں والا درد ہوتا ہے. ایسے لگتا ہے جیسے پانی سے پھول گئے ہوں. پانی زیادہ پی لوں تو نیند ٹھیک آتی ہے. نیند میں بھی ڈر جاتی ہوں. ڈراونے خواب آتے ہیں.

ڈراونے جانور اور شکلیں دکھائی دیتے ہیں. اکثر چوہے وغیرہ کے قریب سے گزرنے کا وہم ہوتا ہے. صبح کے وقت زیادہ تھکاوٹ ہوتی ہے. یہ 10 بجے ختم ہوتی ہے.

پسینہ نارمل ہوتا ہے. پیٹ پر زیادہ آتا ہے. بچپن میں ٹائیفائیڈ ہوا تھا. کبھی کبھی دن 12 بجے بخار محسوس ہوتا ہے. ایک سال میں 3.4 بار گلا خراب 3 بار زکام لگتا ہے. کبھی کبھی چہرے سے حرارت نکلتی ہے. گلے میں لیسدار تھوک بہت ہوتی ہے. بڑی عید کے بعد گوشت کھانے کی وجہ سے خارش اور دانے ہوتے ہیں. کمر اور سینہ پر کیل والے دانے ہیں. گرما زیادہ پسند ہے. سرما میں کمر درد اور کھانسی کے مسائل ہیں. بارش کا موسم پسند نہیں ہے. اس سے گھٹن ہوتی ہے. درد بھی شروع ہو جاتے ہیں. جب بھی ٹھنڈا پانی پی لوں کھانسی ضرور ہوتی ہے. درد دبانے اور لیٹنے سے ٹھیک ہوتے ہیں. کمر کی دائیں جانب درد ہوتا ہے. اکثر ٹھنڈی آہیں بھرتی ہوں. خاموش طبع اور تنہائی پسند ہوں. گھر سے دور جانے کی خواہش ہوتی ہے خواب میں مردے دیکھتی ہوں. حافظہ کمزور ہوتا جا رہا ہے. اگر خودکشی کرنا حرام نہ ہوتا تو کر لیتی .

بے عزتی اور اپنے راز معلوم ہو جانے کا ڈر رہتا ہے. کسی کام میں دل نہیں لگتا لاپرواہ ہوں. ہمدردی کی خواہش نہیں۔ تھوکنے کی عادت نہیں. موت سے ڈر لگتا ہے. جلدی فیصلہ نہیں کر سکتی. لوگوں کے سامنے جانے سے ڈر نہیں لگتا. وقت تیزی سے گزرتا معلوم ہوتا ہے. کوئی بری عادت نہیں. لڑائی سے ڈرتی ہوں. بند انسان ہوں. منصوبے بناتی ہوں مگر عمل نہیں کرتی. زیادہ لوگوں کو پسند نہیں کرتی. کوئی بھی روحانی بری عادت نہیں ہے .

کوئی میری طرف دیکھے اچھا نہیں لگتا. مشہور ہونا اچھا نہیں لگتا. غصہ سے پیٹ میں مروڑ اور پاخانہ آجاتا ہے. سنجیدہ مزاج ہوں بہت زیادہ. سفر سے گھبراتی ہوں. اس سے الٹیاں لگتی ہیں. رحم دل ہوں. جب غمگین ہوتی ہوں تو نماز پڑھتی ہوں. گانے نہیں سنتی، اس سے نحوست بڑھتی ہے. گھر سے دور ہونے کی صورت میں گھر والوں کی فکر ہوتی ہے. کام زیادہ نہیں کرتی بلکہ موبائل استعمال کرتی، کبھی کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی گناہ کیا ہے، ایک لڑکے کو انکار کیا تھا تو وہ بھی گناہ ہی لگتا ہے، انگشت زنی کو بھی بہت گناہ سمجھتی ہوں مگر ترک کرنا بہت مشکل ہے. کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کسی کام اور نماز میں دل نہیں کرتا. بال سفید ہو گئے ہیں. مذہبی کاموں کا بہت شوق ہے. سر کی بائیں جانب، بائیں کان میں بھی درد ہوتا ہے. دایاں کندھا اور کولہے میں درد ہوتا ہے. لیکوریا جیلی ٹائپ ہوتا ہے. مہینے میں کبھی اس قدر زیادہ ہوتا کہ کہ چلا بھی نہیں جاتا. کبھی ایسے معلوم ہوتا ہے کہ رحم باہر آجائے گا. لیکوریا کی اکثر ادویہ کھاتی رہتی ہوں. طاقت کی چیزیں کھاتی رہتی ہوں. اسی کا ہی علاج کروانا چاہتی ہوں.

دواء کا انتخاب اور علاج !

جب مریض نے کہا کہ گوشت کھانے کے بعد دانے اور خارش کا مسئلہ بنتا ہے تو میں نے گوشت سے نفرت کے بارے تمام ادویہ کو سرسری طور پر دیکھا تو سیپیا مریضہ کی بالکل دواء بنی. پھر دواء اور مریضہ کی دماغی حالت پر غور کیا تو دونوں بالکل تھیں. نیز رحم کے نیچے گرنے کا احساس بھی سیپیا میں موجود تھا. بقیہ تمام علامات پر غور کیا تو وہ بھی بالکل تھیں .

سیپیا 200 کی 6 ڈوزز سے 60% لیکوریا ٹھیک ہو گیا. ابھی علاج جاری ہے. اللہ مکمل شفاء دے .

نوٹ:-علامات کی کمی زیادتی موافقت نہیں کر رہی تھی. دماغی اور جسمانی علامات موافق تھیں. اس لئے سیپیا کا انتخاب کیا. وہ کامیاب ہوئی. الحمدللہ .

52۔زخموں جیسے دردوں کا علاج

Sabadilla

58 سالہ مریضہ نے کہا کہ بچپن سے ہی ناشتہ نہ کرنے کی وجہ سے سانس کا مسئلہ بنا ہے. سانس گہری نہیں آتی. ساتھ کمزوری بھی ہے. ساتھ بچپن سے ناک میں غدود اور کیرے کا بھی مسئلہ ہے. میں شروع سے ہی بہت سینسٹیو اور حساس ہوں. میں نے پوچھا کہ ٹانسلز ہیں؟ اس نے کہا کہ مجھے نہیں مگر میری اولاد اور بہنوں کو ہیں؟ مریض کے حساس ہونے اور فیملی میں ٹانسلز کی وجہ سے فوراً سباڈیلا ذہن میں آئی. اب میں نے سباڈیلا سامنے رکھ لیا اور کیس ٹیکنگ شروع کر دی. اس نے کہا کہ 20 سال سے یورک ایسڈ اور تین سال سے شوگر ہے. مریضہ ہومیو ڈاکٹر تھی. وہ اپنی سنگل ریمڈی کے انتخاب کے لئے آئی تھی. سنگل ریمڈی تمام بیماریوں کی واحد مزاجی دواء کا نام ہے.

مریضہ اسی کے انتخاب کے لئے آئی تھی. اس نے کہا کہ جب سے جسم میں درد شروع ہوئے ہیں تب سے زندگی کا لطف چلا گیا ہے. مریضہ ان دردوں کے علاج پر زیادہ زور دے رہی تھی. میں نے دیکھا کہ اس کا قد چھوٹا تھا. اس سے قبل دو سباڈیلا کا بھی چھوٹا قد دیکھ چکا تھا. سباڈیلا چھوٹے قد والے ہوتے ہیں. کوئی بھی گرم چیز نہیں کھا سکتی، بی پی

ہائی ہو جاتا ہے۔ چنے بالکل نہیں کھا سکتی، مچھلی پسند ہے مگر گوشت پسند نہیں۔ سباڈیلا میں گوشت سے نمایاں نفرت موجود ہے۔ شوربے والا سالن نہیں کھا سکتی، جب سے شادی ہوئی ہے طاقت والی چیز نہیں کھا سکتی۔ پسینہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔ وہ سر پر زیادہ ہوتا ہے۔ پیاس نہیں لگتی۔ پیاس کے بغیر ہی پانی زیادہ پینے کی کوشش کرتی ہوں۔ اس سے صحت ہوتی ہے۔

کافی سال پہلے سفر سے درد سر ہوا کرتا تھا۔ وہ آرسوں سی سے کنٹرول ہوا ہے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ آرس ہائی بی پی کی سب سے عمدہ دواء ہے۔ درد سر کالے چنے اور گوشت سے ہوتا ہے۔ اس سے بی پی بھی ہائی ہوتا ہے۔ جب سو کر اٹھوں تو عموماً گلے کی بائیں جانب درد بھی ہوتا ہے۔ یہ لیکسس سے ٹھیک ہوتا ہے۔ اس سے معلوم ہوا کہ یہ بائیں جانب والی مریضہ ہے۔ سباڈیلا بائیں جانب کی دواء ہے۔ کبھی دائیں طرف بھی ہوتا ہے۔ یہ ڈلکامارہ سے ٹھیک ہوتا ہے۔

گلے میں خراش بہت ہوتی ہے۔ یہ ہیپر سلف سے ٹھیک ہوتا ہے۔ یہ یاد رکھیں کہ ہیپر گلے کی سب سے بڑی دواء ہے۔ ڈسٹ الرجی اور فوڈ الرجی ہے۔ ڈسٹ سے سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے۔ کھانسی آتی ہے۔ پہلے بی پی لو رہتا تھا۔ پھر جب ہائی رہنے لگا تو چکر شروع ہو گئے۔ چکر سے بہت دفعہ گری بھی ہوں۔ مگر اب چکر کا اتنا مسئلہ نہیں ہے۔ تیز روشنی سے نفرت ہے۔ مجھے ہمیشہ سے سردی بہت لگتی رہی ہے۔ میں نے ہمیشہ سے پسلیوں کے درد کے لئے نیچے سویٹر پہن رکھا ہے۔ نہانے کے بعد اگر کوئی ٹھنڈی چیز کھالوں تو پسلیوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ وہ برائی اونیا سے ٹھیک ہوتا ہے۔

اس سے معلوم ہوا کہ مریضہ سرد مزاج ہے۔ سباڈیلا بھی سرد مزاج دواء ہے۔ سنائی کم دیتا ہے۔ سونگنے کی قوت تیز ہے۔ اسی وجہ سے الرجی ہے۔ یہ حساس لوگوں میں ہوتا ہے۔ مٹی اور سگریٹ سے الرجی ہے۔ صبح میں منہ میں جھاگ سی ہوتی ہے۔ میں روزہ نہیں رکھ سکتی۔ اگر رکھوں تو چار پائی پر پڑ جاتی ہوں۔ میں بہت کمزور ہوں۔ جب امی کا وصال ہوا تو دس دن چار پائی پر رہی۔ زبان زرد ہے۔ اس پر جھاگ ہے۔ میں صفائی پسند اور سوشل ورکر ہوں۔ سال میں بہت دفعہ گلا خراب ہوتا ہے۔ اس کی گنتی ہی نہیں۔ بھوک بہت زیادہ ہے۔ زیادہ کھانے سے یہ تمام مسائل ہیں۔ اگر نہ کھاؤں تو دل گھٹتا ہے۔ اسی طرح اگر دو تین بار واش روم میں چلی گئی تو پھر بہت بھوک لگ جاتی ہے۔ یہ تقریباً آئیوڈیم جیسی بھوک ہے۔

مگر یہ سباڈیلا تھی۔ پاخانہ کے بعد کمزوری ہوتی ہے۔ یہ علامت بھی بہت خاص تھی۔ مجھے مچھلی، پالک، کریلے، بینگن اور انڈے پسند ہیں

کبھی قبض بھی ہو جاتی ہے۔ مگر عموماً قبض نہیں رہتی۔ کچھ سال قبل گھوڑے کے پیشاب کی سی بو آتی تھی۔ وہ بنزویکم سے ٹھیک ہوئی۔ اب نہیں ہے۔ ایک بار زیتون کا تیل لگانے کی وجہ سے دل پکڑا گیا۔ مریضہ کو گرم تیل اور گرم چیزیں موافق نہیں آتیں۔ میں سانس گہری نہیں لے سکتی۔ گھینٹھیا ہوا تھا۔ وہ ٹھیک ہو گیا۔ خود ہی اس کا علاج کیا۔ کبھی کھانا صحیح نہ کھانے کی وجہ سے کمزوری بہت ہے۔ جسم کے عضلات میں ایسے درد ہیں جیسا کہ زخم ہوں۔ جس جگہ بھی ہاتھ لگاؤں تو درد ہوتے ہیں۔ درد جگہ نہیں بدلتے۔ نیند الحمدللہ ٹھیک ہے۔ میں واک نہیں کر سکتی۔ جسم کمزور ہے۔ عموماً پیپر اور امتحان کے خواب آتے ہیں۔ نیز شادی کے بھی آتے ہیں۔ کھانے کے بعد بہت زیادہ غنودگی اور درد شروع ہو جاتے ہیں۔ پسینہ بہت زیادہ آتا ہے۔ صبح کی نسبت مغرب کے وقت بہتر ہوتی ہے۔ گرما پسند ہے۔ سردی بہت زیادہ لگتی ہے۔ گرمیوں میں بھی اے سی سے نفرت ہے۔ اندھیرا پسند ہے۔

دواء کا انتخاب اور علاج!

سباڈیلا 200 کی چار ڈوزز سے جسم کے درد ختم اور دماغ فریش رہنے لگا۔ مریضہ الحمدللہ مطمئن ہے۔ مریضہ ہومیو ڈاکٹر تھی۔ اس سے قبل اس نے سباڈیلا کے سواء وقتاً فوقتاً تقریباً 20 ہومیو ادویہ استعمال کی تھیں۔ ان سے وہ صحت نہیں ملی جو سباڈیلا سے ملی۔ الحمدللہ۔ اس لئے کہ سباڈیلا مریضہ کی مزاجی دواء بنتی تھی۔ مزاجی دواء تمام تکلیفات کو کور کرتی ہے

53۔ ہرنیا کی دواء

-Dioscorea Villosa

ایک شوہر نے رابطہ کیا اور کہا کہ میری بیوی کو ہرنیا ہیں۔ ٹیسٹ کروایا ہے۔ ایلوپیتھک ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ ہرنیوں کا صرف اپریشن ہی علاج کیا۔ کیا ہومیوپیتھک میں اس کا مستقل علاج ہے؟

میں نے کہا کہ ہومیوپیتھک علاج علامات پر ہوتا ہے۔ بیماری اور علامت پر علاج کرنا ایلوپیتھک کا طریقہ ہے۔ اگر آپ کی اہلیہ نے مکمل اور صحیح علامات دیں تو ان کی مجموعی علامات کے مطابق دواء کا انتخاب کر کے علاج ممکن ہے۔

میں نے مریضہ سے بات کی اور ان کی موجود علامات لیں۔ وہ یہ ہیں۔

1. درد ناف پر ہو رہا ہے۔

2. درد شکم سات دن سے ہو رہا ہے.

3. پچھلے سال بھی دسمبر میں ہوا تھا. اس سال بھی دسمبر میں ہو رہا ہے. یہ دوسری بار ہے. یعنی سال بعد لوٹ کر آنے والی بیماری ہے.

4. ناف کے ارد گرد سوجن بھی ہے.

5. کھانا کھانے سے زیادہ ہو جاتا ہے. جب مریضہ صبح کے وقت اٹھتی ہے تو درد نہیں ہو رہا ہوتا اور جب صبح کا کھانا کھاتی ہے تو ہونا شروع ہو جاتا ہے. یہ 8 بجے کا ٹائم ہوتا ہے. اس سے معلوم ہوا کہ تکلیف کی صبح 8 بجے شدت شروع ہوتی ہے

6. دو دن سے زیادہ ہو رہا ہے. دو دن قبل سر

دھویا تھا. دو دن سے سردی بھی زیادہ لگ رہی ہے. شائد سردی سے زیادہ ہوتا ہے. اس سے معلوم ہوا کہ سردی سے تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے.

7. درد شکم دونوں چونتڑوں کو پیٹ کے ساتھ ملا کر بیٹھنے سے کم ہوتا ہے .

8. کھانے کے بعد کھانا ہضم نہیں ہوتا. ایسا لگتا ہے جیسا کہ کھانا پیٹ میں ہی پڑا ہوا ہے. شائد اس وجہ سے درد ہو رہا ہے. اس بیان سے معلوم ہوا کہ مریضہ کو قبض بھی ہے. یہ درد سے قبل نہ تھی. یہ درد کے بعد شروع ہوئی ہے.

9. درد دبانے سے زیادہ ہوتا ہے. اس درد والی جگہ پر بیلٹ باندھنے سے زیادہ ہو رہا ہے.

10. درد کا کوئی خاص وقت نہیں ہے۔ یہ مسلسل ہوتا ہے مگر صبح 8 بجے کے بعد شدت کا مشاہدہ بھی ہوا ہے. ہاں کوئی چیز کھانے کے بعد بھی زیادہ ہوتا ہے.

11. یہ اس دسمبر میں ہوا ہے. پہلے پچھلے دسمبر میں ہوا تھا. اس کا مطلب یہ ہے کہ تکلیف سال بعد لوٹ کر ایک ہی وقت پر آئی ہے .

دواء کا انتخاب اور علاج

درد کا ناف کے گرد ہونے، قبض ہونے، درد کا صبح 8 بجے شدت اختیار کرنے، سردی سے زیادہ ہونے، اور چونتڑوں کو پیٹ کے ساتھ میں سے افاقہ ہونے کی بنیاد پر ڈائیسکوریا 30 صبح دوپہر شام 1.1.1 قطر کچھ دن دئے تو 30% تک افاقہ ہوا. پھر ساتھ ڈائیسکوریا 200 کی چند ڈوز دی، تو 40 دن تک درد، سوزش، قبض، اور بے چینی ختم ہو گئی. اس طرح اللہ نے مریضہ کا 40 دن میں مکمل شفاء دی. اب 3 ماہ سے زیادہ عرصہ ہوا ہے کہ مریضہ بالکل ٹھیک ہے.

نوٹ:- مریضہ کی تمام علامات ڈائیسکوریا سے موافق کرتی ہیں. اس کیس سے معلوم ہوا کہ ڈائیسکوریا ہرنیوں کی بہترین دواء ہے. ڈائیسکوریا کو ہائی پوٹینسی میں استعمال نہ کریں.

باب: نیو کامیاب کیسز

میرے پرانے اور نئے کیسوں میں فرق ہے کہ پرانوں میں صرف ایک دواء کا انتخاب کیا گیا ہے۔ کچھ مریض صرف ایک دواء سے بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ مرے نئے کیسوں میں ایک سے زیادہ ادویہ اور غذا کا انتخاب کیا گیا ہے۔ زیادہ تر مریض ایک سے زیادہ ادویہ سے مکمل ٹھیک ہوتے ہیں۔ اس لئے مزاجی دواء کے ساتھ دوسری ادویہ اور بہترین غذا بھی دیا کریں۔ کچھ نئے کیس یہ ہیں:

1۔ درد جگر، درد کمر، اور سسکیوں کا علاج

Nux vomica

آج کلینک پر ایک نکس وامیکا آیا ہے۔ 1 گھنٹہ سے زیادہ اس سے بات چیت ہوئی۔ اسے دائیں پسلی کے نیچے درد تھا۔ وہ درد کپڑا لگنے سے زیادہ ہوتا تھا۔ یہ نکس وامیکا کی مشہور علامت ہے۔ اس کے درد جگہ بدلتے تھے۔ زیادہ تر تکلیفات جسم کے دائیں حصہ میں تھیں۔ زبان بھی دائیں طرف سے زیادہ زرد مٹیالی تھی۔
مگر اس کا بائیں جسم کا حصہ اور ہاتھ ٹھنڈا تھا۔ دائیں جسم کا حصہ معمول کے مطابق گرم ہی تھا۔ شدید ترین قبض۔ 2 دن بعد پاخانہ آنا وہ ترتیب کو بہت پسند کرتا ہے۔ حتی کہ اگر ہوا سے سر کے بال بکھر جائیں تو اسے ان بالوں کی بے ترتیبی سے غصہ اور پیشانی پر بل پڑ جاتے ہیں۔ گھر میں جب داخل ہوتا ہے تو کسی بھی چیز کو بے ترتیب دیکھ کر بے چینی ہونے لگتی ہے۔ جب تک اس چیز کو ترتیب
کے مطابق نہ رکھ لیں اس وقت تک سکون نہیں آتا۔ اس کے کلام اور چال میں بھی ترتیب تھی۔ وہ سردی سے حساس اور گرمی کو پسند کرنے والا تھا۔ رات کو دائیں یا بائیں جانب سونے سے سانس لینے میں دقت جب ہوتی تو وہ چت ہو جاتا۔ اس سے سانس لینا آسان ہو جاتا تھا۔ میں نے اس کو اس کی بارعب آواز اور شکل سے پہچانا تھا۔ اس لئے کہ نکس وامیکا مزاج لوگوں کی شکل کافی حد تک ایک دوسرے سے ملتی ہیں۔ میں نے اس سے قبل 7 نکس وامیکا مزاج لوگ دیکھے تھے۔
میں نے نکس وامیکا 1M کا ایک قطرہ دیا تو ایک گھنٹہ میں ہی اس کی دائیں پسلی والا درد کافی حد تک ختم ہو گا۔ الحمدللہ۔ ایک ماہ بعد آیا تو اس نے بیان کیا کہ میری بیوی کا جب سے انتقال ہوا ہے تب سے اس کی یاد میں ہفتہ میں 2 تین بار سسکیاں اور ٹھنڈی آہیں بھرتا ہوں۔
میں نے اگنیشیا 1M کی ایک ڈوز دی۔ تیسری بار جب وہ آیا تو الحمدللہ سسکیاں کم تھیں۔ کافی سال قبل کمر میں چوٹ لگنے کی وجہ سے ایک سال تک کمر میں شدید درد تھا۔ اس کی وجہ سے دائیں آنکھ کمزور ہو رہی تھی۔ میں نے اس درد کمر کے لئے مگنیشیا فاس 30 اور پھر 200 ایک ماہ تک دی تو الحمدللہ وہ پرانا درد کمر بھی ٹھیک ہو گیا۔

2۔ الرجی، گنج پن اور مردانہ کمزوری کا علاج!

یہ مریض میرے پاس بنیادی طور پر مردانہ مسائل کے علاج کے لئے آیا تھا۔ مگر دو گھنٹہ کیس ٹیکنگ سے معلوم ہوا کہ اسے الرجی بھی ہے، ڈپریشن بھی ہے، شدید درد سر اور ٹائفائیڈ بخار بھی ہے۔ ساتھ اس کا ہاضمہ بھی خراب تھا۔
میں نے کیس سن کر بتایا کہ پہلے بقیہ تمام امراض کا علاج ہو گا پھر آخر میں مردانہ کمزوری کا علاج ہو گا۔
میں نے علاج جنرل کمزوری اور ڈپریشن سے شروع کیا دوسرے ماہ سے ہاضمہ بہتر کرنے کے لئے بھی کچھ بتایا اور تین ادویہ دی پھر تیسرے ماہ سے مردانہ کمزوری کا علاج شروع کر دیا۔

- یہ مریض کی بیان کردہ علامات اور بیماریاں ہیں:

منی میں پس۔ میڈیسن کے بغیر ٹمنگ نہیں۔

گلا مکمل تالو تک خراب ہے.

الرجی: جیسے ہی سردی شروع ہوتی ہے. الرجی کی وجہ سے کھانسی، آنکھوں سے پانی آتا ہے، خشبو سے، ڈسک سے، صبح کے وقت بہت چھینکیں. مریض کو سکن کی الرجی اور شدید خشکی تھی۔

ٹائیفائیڈ: آٹھویں کلاس سے.

کندھوں کا درد اور کھنچاؤ. یہ بھی میڈرک سے ہے.

مسے: چہرے پر چہرے اور بغلوں کے نیچے.

تھاوٹ جلدی ہو جاتی ہے.

قبض: جب کٹی سرخ مرچ کھاتا ہے تو پاخانہ سے خون آتا ہے. جب خون آتا ہے تو جلن بھی ہوتی ہے. مقعد پر. اکثر خشک پاخانہ.

زندگی کے ہر لمحہ میں خشکی. ہر بات ذہن میں گھومتی ہوئی معلوم ہوتی ہے.

بزنس مائیڈ.

مسوڑھے سے خون. یہ امی کو تھا.

داڑی سے چھلکے کی طرح الرجی اور خشکی ہوتی ہے. یہ دادا ابو کو تھا.

کیرا.

تالو پر خارش جب الرجی ہوتی ہے.

ٹائیفائیڈ سے 8 ماہ قبل خصہ پر بال لگی تھی. بہت درد ہوا تھا. اب خصہ چھوٹے محصوص ہوتے ہیں. یہ تمام امراض کا اصل اول اصل سبب ہے.

حافظہ کی کمزوری. پہلے یاد کرتا تھا یاد رکتی تھی. اب یاد نہیں ہو پاتی.

معدہ کا السر. پہلے درد ہوتا تھا. اب نہیں ہوتا مگر یہ ہے.

انڈے سے الرجی رڈدانے بنتے ہیں. اس سے سکری بھی بنتی ہے. آلو سے داڑھی میں خارش۔۔

- ❖ وہ ادویہ جو علاج میں استعمال ہوئی تھیں:

ہیپر سلف۔۔ یہ دواء عمومی کمزوری اور تالوں کے علاج کے لئے استعمال کی تھی۔

پلاساٹیلا۔۔۔ یہ دواء السر معدہ کے لئے استعمال کی تھی۔

برائی اونیا۔۔ یہ دواء اس کی مزاجی تھی۔ اس کے ٹائفائیڈ بخار اور الرجی کے لئے استعمال کی تھی۔

رسٹاکس M1۔۔۔ یہ دواء خصہ پر جو بال لگا تھا، اس سے جو خصہ چھوٹا محسوس ہوتا تھا اور نامردگی محسوس ہوتی تھی اس کے لئے استعمال کی تھی۔

نیٹرم میور۔۔۔ یہ دواء ڈپریشن اور گنج پن کے لئے استعمال کی تھی۔

ٹیوبر کولینم 1M ۔۔ گلا بہت زیادہ خرات تھا، اس لئے ہیپر سلف دواء کی معاونہ کے لئے یہ استعمال کی تھی۔

ڈمیانہ دواء اور مردانہ طاقت کے لئے دیسی مقوی نسخہ صابری استعمال کروایا تھا۔

ہسٹری میں ٹی بی کی موجودگی کی وجہ سے کارسی نوسینم بھی دی تھی۔

خون کی کمی کی وجہ سے آرنیکا بھی دی تھی۔

نظام انہضام کے بہتری کے لئے سلفر بھی دی تھی۔

ساتھ غذا کو بھی متوازن کر دیا ہے اور کچھ غذائیں مردانگی کے لئے بھی بتائیں ہیں۔

- ❖ مکمل علاج اور شفاء!

الحمد للہ، اللہ تعالی نے سب بیماریوں سے شفاء دی ہے۔

الحمدللہ، ثم الحمدللہ،اب مریض کی تمام امراض ختم ہوچکی ہیں۔ مردانہ طاقت کے لئے بھی کسی دوسری وقتی طور پر دواء کی ضروری نہیں پڑتی ہے۔ہاضمہ بھی بہتر ہوچکا ہے۔درد سر جو اکثر ہوجایا کرتا تھا وہ بھی ختم ہو گیا ہے۔ڈپرشن ختم ہو کر سر کے جو بال گر چکے تھے وہ بھی واپس آگئے ہیں۔الرجی جس میں کھانسی ،آنکھوں سے پانی آنا، خشبو اور مٹی سے نفرت تھی وہ بھی ختم ہوچکی ہے۔ نیز سکن کی الرجی بھی ،برائی اونیا سے ٹھیک ہو گئی ہے۔مسے بھی نیٹرم میور سے گر گئے ہیں۔ مریض کا 7 ماہ علاج چلا ہے۔

میرے عادت ہے کہ میں مریض کا مکمل علاج کرتا ہوں۔ شفاء اللہ تعالی دینے والا ہے۔ مردانہ کمزوری کا آخر پر ہی علاج کرتا ہوں۔

منگل، 25 جولائی، 2023

ڈاکٹر ماجد حسین صابری گجرات

2۔ تمام بیماریوں سے چھٹکارہ

یہ کیس میری زندگی کا سب سے پراوڈ فیل کر رہا ہوں۔الحمدللہ، یہ اللہ تعالی کی مدد کے بغیر ممکن ہی نہیں تھا۔

آج سے تقریبا چار ماہ قبل میرے والد صاحب بہت سی بیماریوں کے گرفتار ہونے کی وجہ سے بہت سی ایلوپیتھک ادویہ کھا رہے تھے۔ بیماریاں علیحدہ اور ادویہ کے سائیڈ ایفیکٹ علیحدہ سے تھے۔ صحبت بہت خراب اور جسم بہت کمزور ہو گیا تھا۔ میری یہ عادت ہے کہ میں کسی کو یہ نہیں کہتا کہ مجھ سے علاج کروائیں۔ مگر مجھ ڈر لگ گیا کہ ایسا نہ ہو کہ ان کا وصال ہو گائے۔ پھر مجھے ان کی بہت یاد آیا کرے گی۔اس لئے میں نے خود ہی ان کو کہا کہ آپ تمام ایلوپیتھک ادویہ باہر پھینک دیں۔ میں آپ کا علاج کرتا ہوں۔آپ کو جو بھی تکلیف ہو مجھے بتایا۔

ان کا گلا بہت پکا ہوا تھا۔ہیپر سلف سے اس کا علاج کیا۔اس سے بہت ہی فائدہ ہوا۔

کچھ دن قبل گرنے سے دائیں کندھے کی ہڈی ٹوٹ گئی تھی۔اس کے لئے مگنیشیا فاس ۳۰ مسلسل استعمال کروا رہا ہوں۔اس سے اس کندھے والے درد میں بھی آرام ہے۔

اکثر ہیضہ ہو جاتا ہے۔ سانس گرم اور اندر سے کا بپنا تو اس کے لئے ہمیشہ کیمفر ۲۰۰ دیتا ہوں۔اس سے آرم آجاتا ہے۔

جب پانی کا سا پتلا زکام لگے جو دائیں طرف سے زیادہ نکلے تو ہمیشہ سنگوینیریا ۲۰۰ سے آرام آجاتا ہے۔

جگر میں درد اور معدہ میں گیس جو میٹھا کھانے سے ۵۰ سال سے ہو رہی تھی۔ ساتھ مسوڑے بہت سوجے تھے۔ سرخ تھے۔ منہ میں تھوکا اور پیاس بہت زیادہ۔ جلد بازی والی طبیعت۔ تیز دماغ۔اس کے لئے مرک سال ۲۰۰ کی تین ڈوزیں دے دی ہیں۔اس سے بہت آرام ہے۔ وہ بہت خوش ہیں۔ میرے تعریف میں بہت پیارا جملہ بولا کہ : میرا بیٹا کام کا ہے۔ یہ مجھے بہت اچھا لگا۔ مجھے ہمیشہ یاد رہے گا۔

آج ٹیوبر کولینم 1M کی ایک ڈوز دی ہے۔ بار بار بیمار ہونے زکام لگنے، ہیضہ ہونے کی علامت کی موجودگی کی وجہ سے۔ یہ ٹی بی کے اثرات کے موجود ہونے کی دلیل ہے۔اس لئے مجبوراً ٹیوبیوبر کولینم دینی پڑی۔

بار بار بیماری ہونے اور کمزوری کو دیکھتے ہوئے کچھ دن سوچنے کے بعد یہ فیصلہ کیا کہ ان کا مزاج بدل دیا جائے تو میں نے ان کو مزاج ہی بدل دیا۔ااس سے طبیعت بہت بہتر ہے۔ بھوک بہتر ہوئی ہے۔ معدہ کی گی کم ہوئی ہے۔ معدہ کا نظام عمدہ ہوئی اور طبیعت فرش رہنے لگی ہے۔

اب ماشاء اللہ، ان کی صحت بہت اچھی ہو آئی ہے۔

جو ایلوپیتھک ادویہ کے کثرت استعمال سے معدہ کا بیڑا غرق ہوا تھا، وہ بھی اب بہتر ہو گا ہے۔ بالکل اللہ تعالی کا خصوص کرم ہوا کہ اب ان کو بھوک پہلے سے زیادہ لگتی ہے۔

میں نے اب کے لئے دعا بھی کی ہے۔ اللہ تعالی دعا قبول فرمانے والا ہے۔ ان شاء اللہ وہ ۱۰۰ سال زندہ رہیں گے۔ میں اپنی ماں کو تو بچا نہیں سکے،اس وقت مجھے میں اتنی قابلیت نہیں تھی مگر اپنے والد کو ضرور بچاؤ گا۔اب میرے پاس اللہ تعالی کی عظیم نعمت ہومیوپیتھک موجود ہے۔

والد صاحب کو خوش دیکھ کر اور ان کے چہرے پر رونق دیکھ کر دل خوش ہوتا ہے۔ اللہ تعالی ہم سب کو اپنی پناہ میں رکھے۔

والدہ صاحب کا مزاج بلغمی ہے۔اس لئے جسم سے فاسد بلغم کو نکالنے کے لئے ہریرہ کا مربہ (صبح کے وقت 3 عدد) کھانے کو کہا۔ ماشاء اللہ،اس سے نظام انہضام بہت بہت ہوا ہے۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری

بدھ، 01 فروری، 2023

3۔خواتین کے چہرے پر غیر ضروری بالوں کا علاج

اس مریضہ کا علاج 5 ماہ چلا ہے۔الحمدللہ، اس کی وہ تمام تکلیفات ٹھیک ہو گئی ہیں جس کا اس کے ذکر کیا تھا۔

❖ اس کی تکلیفات یہ ہیں:

ا۔کندھوں کا بوجھ، بیٹھے بیٹھے گردن پکڑی جاتی ہے. یہ 2013 سے ہے.

۲۔شادی کے بعد مہینے میں ایک بار پیریڈ کے دس دن بعد شدید درد ہوتا ہے. وہ پیٹ کی دونوں طرف درد ہوتا ہے. وہ کمر کی طرف جاتا ہے. اس میں حرکت کرنا مشکل ہوتا ہے. وہ بہت تیز ہوتا ہے. آرام کرنے سے ٹھیک ہوتا ہے. اس سے لیکوریا ہوتا ہے.

چہرے کے بال بہت زیادہ ہیں.

گلا شدید خراب تھا۔

ڈپریشن۔

ہاضمہ کی خرابی۔

❖ علاج اور انتخاب دواء!

مریضہ سے ایک گھنٹہ بات ہوئی، اس سے معلوم ہوا کہ کچھ اور بھی مسائل ہیں، نیز اس سے یہ بھی معلوم ہوا کہ مریضہ کا مزاج نیٹرم میور ہے۔جب گلا چیک کیا تو وہ بھی بہت زیادہ خراب تھا، اس کے لئے ہیپر سلف کا انتخاب کیا۔کندھوں پر بوجھ کے لئے بھی نیٹرم میور کا ہی انتخاب ہوا۔پیریڈ کے بعد درد کے دوروں کے لئے رسٹاکس دی گئی، مگر اس کا علم مجھے دوسرے ماہ ہوا تھا۔چہرے پر غیر ضروری بال تھوجا سے ختم ہوئے تھے۔ہاضمہ بہت خراب تھا جس کے لئے مجبوراً سلفر بھی دینی پڑی۔ڈپریشن بہت زیادہ تھی اور وہ ڈپریشن سے باہر ہی نہیں آرہی تھی اس لئے آرسینکم البم cm سے اس کا مزاج بھی بدلنا پڑا، ساتھ نیٹرم میور اور کارسی نوسینم بھی دینی پڑی۔نیز نظام انہضام کی بہتری کے لئے کچھ غذائی شیڈول بھی بنا کر دیا تھا۔الحمدللہ، اس ماہ مریضہ نے کہا کہ سب آرام آگیا ہے۔اب سب کچھ ٹھیک ہے۔اس لئے کیس کلوز کر دیا ہے۔شکر الحمدللہ رب العالمین۔

5 ماہ میں یہ ادویہ دوران علاج استعمال ہوئی تھی: نیٹرم میور (یہ اس کی مزاج دواء تھی)، تھوجا (چہرے کے غیر ضروری بالوں کے خاتمہ کے لئے)، رسٹاکس (پیریڈ کے بعد درد کے دوروں کو روکنے کے لئے)، ہیپر سلف اور ٹیوبر کولینم کوچ (یہ دونوں گلے کی خرابی کو ختم کرنے کے لئے)، کارسینو سینم (یہ ڈپریش کو جڑ سے ختم کرنے کے لئے نیٹرم میور کی معاونت کے طور پر دی تھی)، آرسینکم البم سی ام (یہ دواء مزاج بدلنے کے لئے)۔اچھا معالج جانتا ہوتا ہے کہ مریض کے کس مرض کے لئے کون سی دواء ضروری ہے۔مکمل علاج اکثر زیادہ ادویہ کے ساتھ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری گجرات

بدھ، 26 جولائی، 2023

کتاب (6): علم الامراض

(بیماریوں کا علاج)

ڈاکٹر ماجد حسین صابری

Sunday, April 16, 2023

معدہ کی خرابی کا علاج، شدید ترین قبض کا یقینی مجرب علاج

میں آج ڈاکٹروں، سٹوڈنٹ اور ہومیوپیتھک محبین کو بڑی کمال کی مجرب بات بتانے جا رہا ہوں۔ ان شاء اللہ، سب کو فائدہ ہوگا۔ آپ اپنے تمام مریضوں پر اس کو ضرور آزمائیں۔ لوگوں کی مشکلات کو حل کرنے میں مدد کریں۔

اللہ تعالی نے میرے ہاتھ سے قبض کے بہت سے مریضوں کو شفاء دی ہے۔ میں نے قبض کے موضوع پر بہت عرصہ ریسرچ کی ہے۔ میں نے لاتعداد قبض کے مریضون کے علاج کرکے چیک کئے ہیں۔ مجھے ایک چیز ایسی ملی، جس نے قبض کے ہر مریض پر اثر کیا اور ان کو قبض سے نجات دی۔ الحمدللہ، ایک مریضہ جو 20 سال سے شدید ترین قبض میں مبتلاء تھی۔ حتی کہ قبض کی شدت کی وجہ سے اسے خون بھی آیا۔ قبض اس قدر شدید تھی کہ باتھروم میں آدھا گھنٹہ بیٹھنا پڑتا تھا۔ میں نے اس کو یہ علاج بتایا، تو الحمدللہ، ثم الحمدللہ، مریضہ بہت خوش اور اس کی قبض ختم ہوگئی۔ اب اسے 6 ماہ ہوگئے ہیں، اب بھی وہ بالکل صحیح ہے۔ اس نے یہ علاج آگے بہت سے مریضوں کو خود بتایا، اللہ تعالی نے اپنے فضل وکرم سے ان کو بھی شفاء دی۔ اللہ تعالی نے جو بھی بیماری نازل کی اس کی شفاء بھی نازل کی ہے۔ میں نے خود لاتعداد مریضوں کو یہ علاج بتایا۔ الحمدللہ، ہر ایک کو نفع ہوا ہے۔ آج قبض اور معدہ کی خرابی ایک عام مرض ہے۔ آج ہم سب کو چاہیئے کہ ہم ایک دوسرے کو یہ علاج بتائیں۔ تاکہ سب کے معدے صحیح ہوں، قبض دور ہو اور مشکل حل ہو۔ میں بہت زیادہ تجربات اور مشاہدات کے بعد آپ کو یہ قبض کا علاج بتانے جا رہا ہوں۔ امید ہے کہ: آپ خود بھی یہ چیک کریں گے اور دوسروں کو بھی اس کی خبر دیں گے۔

علاج یہ ہے: رات کا کھانا جلد کھائیں۔ مغرب کے فورا بعد کھانا کھانے کی عادت ڈالیں۔ رات کو کھانے کے بعد 10 بجے ایک گلاس دودھ میں تین چمچ زیتون کا تیل ڈال کر ہر روز پینا کرنا ہے۔ گرم دودھ میں ڈالنا ہے پھر اسے ٹھنڈا کرنا۔ دودھ میں اور کچھ بھی نہیں ڈالنا۔ بچوں اور بوڑھوں کے لئے دو چمچ ہے۔ نوجوانوں اور جوانوں کے لئے تین چمچ ہے۔ جب بھی کھانا کھانا ہے (یعنی جب بھی روٹی چاول کھانے ہیں) تو اس کے ساتھ سلاد کی ایک پلیٹ لازمی کھانی ہے۔ سلاد یہ ہے: کھیرا، بند گوبھی، ٹماٹر، پیاز، لہسن، پودینہ، سیب، کیلا، ناشپاتی، جاپانی پھل، کیلا۔ سلاد میں نصف پلیٹ سبزیاں اور نصف پلیٹ فروٹ ہو۔ سلاد پر دو عدد لیمن بھی لازمی ڈالنا ہے۔ آپ یہ دو عادتیں ہمیشہ کے لئے اپنا لیں (تیل اور سلاد)۔ زندگی میں نہ معدہ خراب ہوگا اور نہ ہی قبض ہوگی۔

ہمیشہ آنتوں میں فیٹ (چکنائی) کی کمی کی وجہ سے قبض ہوتی ہے اور صبح پیٹ صاف نہیں ہوتا۔ یہ آنتوں کی خشکی زیتون کی چکنائی سے دور ہو جاتی ہے۔ اس سے قبض ختم ہو جاتی ہے۔

المیہ: آپ پاکستان کے سواء تمام ترقی یافتہ دنیا زیتون کا تیل بہت زیادہ استعمال کر رہی ہے۔ انہوں نے زیتون کے فوائد کو جان لیا ہے۔ کاش کہ یہ زیتون استعمال کرنے کا رواج پاکستان میں بھی عام ہو اور پاکستان بھی جہالت سے باہر نکلے۔ زیتون پر سائنس نے لاتعداد ریسرچز کرلی ہیں۔ آپ گوگل سے پڑھ سکتے ہیں۔ زیتون میں بے شمار قسم کے انٹی اکسیڈنٹ اور انٹی ایجنگ پائے جاتے ہیں۔ جو انسان جو تادیر جوان رکھتے ہیں۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری(03494143244)

خون کی کمی کا علاج

میں نے خون کی کمی کو پورا کرنے والی بہت سی اشیاء کا تجربہ کیا ہے۔ ان میں ایک کامیاب رہا۔ اگر آپ اس چیز کو میرے بتائے ہوئے طریقہ کے مطابق استعمال کریں، تو آپ میں خون کی کمی پوری ہو جائے گی، لو بی پی ہونا بند ہو جائے گا، تھکاوٹ ختم ہو جائے گی، بال گرنا بند ہو جائیں گے، چہرے پر لالی آجائے گی، وزن کم ہو جائے گا، نیند بھی اچھی بروقت آیا کرے گی، جنسی طاقت بھی بہتر ہوتی ہے، ذہنی سکون بھی میسر ہوتا ہے۔ میں نے اس طریقہ کار کو بہت لوگوں پر آزمایا ہے۔ الحمد للہ، سب میں خون کی کمی پوری ہوئی ہے۔ اس لئے ڈاکٹرز کو بتانا ضروری سمجھا ہے۔ وہ ہے "mutton liver" یعنی بکرے کا جگر۔ ہر روز صرف 100 گرام کھانا ہے۔

دنیا میں ہر تیسرے انسان میں خون کی کمی ہوتی ہے۔ اگر کبھی کبھی آپ کا بی پی لو ہو جاتا ہے تو آپ میں خون کی کمی ہے، اگر آپ کے رخساروں پر سرخی نہیں تو آپ میں خون کی کمی ہے، اگر آپ کے ہونٹ سیاہ ہیں تو آپ میں خون کی کمی ہے، اگر آپ کے بال زیادہ گرتے ہیں تو آپ میں خون کی کمی ہے، اگر آپ ہمیشہ تھکے تھکے رہتے ہیں تو آپ میں خون کی کمی ہے۔ پاکستان میں اکثر لوگ جو کھاتے ہیں، اس سے ان کے خون کی کمی پوری ہی نہیں ہوتی ہے۔ اس لئے اپنی ڈائٹ میں کلیجی شامل کرنا لازمی ہے۔

اس کے نیوٹریشن (غذائی اجزاء) یہ ہیں: کیلوریز: 167، فیٹ: 6.5، کولسٹرول: 563MG، سوڈیم: 76MG، کاربوہائیڈریٹس: 0.9 GM، فائبر: 0، شوگر: 0، پروٹین: 24G، وٹامن ڈی: 0، کیلشیم: 11MG، آئرن: 12MG، پوڈاشیم: 263MG، کوفین: 0۔ نوٹ: ایک دن میں صرف 2000 کیلوریز عام طور پر کھائی جاتی ہے۔

موسم سرماں میں جلد کی خشکی

میں آج اپنی زندگی کی سب سے قیمتی اور مفید بات بتانے جا رہا ہوں۔ اس پر بے شمار لوگ عمل کرتے ہیں۔ تقریبا تمام بڑی عمر کے لوگوں اور اکثر جوانوں کو اس کا فائدہ ہوگا۔ آپ نے اس بات کو ضرور چیک کرنا ہے۔ بغیر آزمائے اس پر اعتراض نہیں کرنا۔

موسم سرماں میں اکثر لوگوں کی جلد بہت زیادہ خشک ہو جاتی ہے، اس سے بے چینی ہونے لگتی ہے۔ کچھ لوگوں کے بال تک خشک ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کی خشکی کی وجہ سے قبض تک ہو جاتی ہے۔ کچھ کو خشکی کی وجہ سے کھانسی تک لگ جاتی ہے۔ اس خشکی کا مجرب علاج بتانے جا رہا ہوں۔ یہ بات میری طویل ریسرچ کا ماحاصل ہے۔ مگر مجھے بعد میں معلوم ہوا کہ مجھ سے پہلے بھی اس پر عمل کرنے والے بہت سے لوگ موجود ہیں۔ وہ یہ ہے کہ: اپنے جسم، جلد، اور آنتوں کو خشکی سے بچانے کے لئے ہر روز رات کو سونے سے قبل ایک گلاس دودھ میں دو چمچ زیتوں کا تیل ڈال کر پینے کی عادت ہمیشہ کے لئے بنا لیں۔ اس کے بے شمار فوائد ہے۔ سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ ہاضمہ صحیح رہے گا، صبح سٹول جلد پاس ہوگا، قبض نہیں ہوگی، دماغی تھکاوٹ اور کمزوری دور ہوگی، اور جلد خشک نہیں ہوگا۔ خاص کر بڑھاپے میں جلد کی خشکی اور بے خوابی کا مرض نہیں ہوگا۔ ہاں، یورک ایسڈ بیماری سے اور ہائی بی پی کی بیماری سے محفوظ رہیں گے۔ اس کے سواء زیتون کے تیل میں لاتعداد انٹی آکسیڈنٹ اور انٹی ایجنگ نیوٹریشن ہوتے ہیں۔ جو آپ کی صحت پر مثبت اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس عادت کو اپنی زندگی کا معمول بنا لیں۔ ان شاء اللہ، آپ کو کبھی بھی dryness (خشکی) اور خشکی کی وجہ سے پیدا ہونے والی امراض نہیں ہوں گی۔
extra virgin olive oil خریدنا۔ ITAILIA کمپنی کا زیتون کا تیل اچھا ہوتا ہے۔

افسوس: آج تمام ترقی یافتہ دنیا زیتون کو بہت زیادہ استعمال کرتی ہے مگر پاکستانیوں کو خبر ہی نہیں۔ وہ ہر کھانے میں ایک زہر کھاتے ہیں۔ جس کا نام بناسپتی گھی اور آئل ہے۔ کاش کہ یہ جہالت اور غفلت کی نیند سے جاگیں۔ آپ زندگی میں ایک اچھا کام کر لیں، وہ یہ کہ گوگل سے ایک بار زیتون کے فوائد پڑھ لیں۔ 70 انبیاء کرام (علیہم السلام) نے زیتون کے لئے برکت کی دعا کی ہے۔ اللہ تعالی نے قرآن کریم میں زیتون اور انجیر کی قسم کھائی ہے۔

موٹاپہ کا علاج

(کیٹوڈائٹ)

میں آج صبح سے ایک مریضہ کے موٹاپے کا علاج تلاش کر رہا ہوں تو وہ مل گیا ہے۔

کیٹوڈائٹ۔۔۔۔۔۔KETO DIET۔۔۔۔ موٹاپے کا علاج

*بغیر ادویات اور بغیر بھوکا رہے وزن کم کرنے کا موثر ترین طریقہ اور جدید سائنسی ڈائٹ:

یہ کیٹوڈائٹ اس صدی کی بڑی ایجادات میں سے ہے:

یہ آج یہ دنیا میں سب سے زیادہ popular ڈائٹ ہے۔

کیٹو ڈائٹ یا کیٹوجینک ڈائٹ آج کل وزن کم کرنے کا سب سے مشہور طریقہ ہے۔ مگر بہت سے لوگ یا تو اسے شارٹ کٹ یا جادو سمجھ کر کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور یا پھر اسے فاقہ کشی بنا دیتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ مطلوبہ نتائج حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ ان کے بہت زیادہ کمزوری کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ سو سب سے پہلے اس ڈائٹ کو آسان زبان میں سمجھنے کی ضرورت ہے۔

یہ صرف ڈائٹ پلان نہیں بلکہ ایک طریقہ زندگی ہے، جس میں صحتمند خوراک، صحیح مقدار اور صحیح اوقات میں ایسے کھائی جاتی ہے کہ نہ تو کمزوری محسوس ہو اور نہ ہی فاقہ کشی کرنی پڑے۔

کیٹوڈائیٹ میں کم نشاستہ، زیادہ پروٹین اور زیادہ فیٹ والی چیزیں شامل ہیں، آپ کے جسم میں کاربوہائیڈریٹ کی مقدار کم جانے کی وجہ سے آپ کا جسم اپنے اندر موجود چکنائی کھانے لگ جاتا ہے۔ اس سے جسم میں چکنائی کم ہونے لگتی ہے۔ جسم کاربوہائیڈریٹ کی جگہ پر بھی چکنائی کو کاربوہائیڈریٹ بنا کر استعمال کرنے لگ جاتا ہے۔ یہ تبدیلی آپ کے میٹابولک نظام پر خوشگوار اثر ڈالتی ہے اور جسم میں ایک عمل شروع ہو جاتا ہے جسے کیٹوسس کہتے ہیں اسی کی مناسبت سے اس ڈائیٹ پلان کو کیٹوڈائیٹ کہا جاتا ہے۔ اس سے وزن کم ہوتا اور جسمانی طاقت بڑھتی ہے۔

کیٹو جینی غذا کی بنیادی انرجی کا منبع کاربوہائیڈریٹ کی بجائے فیٹ ہوتا ہے۔ موٹاپا ایک سنجیدہ بلکہ تشویشناک مسئلہ ہے۔ اس وقت پاکستان کا ہی نہیں۔ پوری دنیا کی آبادی اندازاً 8 بلین ہے اس میں 2 بلین سے زیادہ افراد موٹاپے کا شکار ہیں، جو کسی نہ کسی ڈائیٹ پلان کو فالو کر رہے ہیں۔ ان میں سے ایک کیٹوڈائٹ ہے جن دوستوں کو کیٹو سمجھ نہیں آرہی یہ پوسٹ ان کی کافی مدد کر سکتی ہے۔

کیٹوسس (فیٹ کو جلانے کا عمل) کا عمل شروع ہوتے ہی آپ کو 2 فائدے ہوتے ہیں ایک تو یہ کہ جسم میں اضافی گلوکوز نہیں بنتا اور دوسرا پہلے سے موجود چربی آہستہ آہستہ گھل کر کاربوہائیٹریٹ بن کر توانائی میں تبدیل ہونے لگتی ہے۔

یہ شوگر کی مقدار کو کم کرکے اور نظام انہظام کو بہتر بنا کر شوگر کی بیماری بھی ختم کرتا ہے۔ اس لئے شوگر کے مریض بھی اس سے شفایاب ہو چکے ہیں۔

کیٹوڈائٹ سے انرجی اور صحت محسوس ہوتی ہے۔ آپ اپنے آپ کو جوان محسوس کریں گے۔ اس ڈائٹ سے آپ ہمیشہ جوان رہ سکتے ہیں۔ ایک لمبی صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

کیٹوڈائٹ سے آپ ہر وقت ایکٹو اور پرجوش رہتے ہیں، کسی وقت بھی سستی اور جسم کا بھاری پن محسوس نہیں ہوگا، جس کی وجہ سے آپ اپنے تمام کاموں کو احسن طریقہ سے اداء کر سکتے ہیں۔

اس سے آپ کا دفاعی نظام مضبوط سے مضبوط تر ہوتا ہے۔

اس سے نیند بہت پیاری آتی ہے۔

کیٹو سے بی پی نارمل ہوتا ہے۔

کیٹوڈائٹ سے موٹاپہ ختم ہوتا ہے۔

معدہ کی خرابی سے پیدا شدہ تمام امراض ختم ہو جاتی ہیں۔ خاص کر ہائی بی پی، یورک ایسڈ، کولسٹرول، فیٹی لیور، شوگر، پاؤں کی جلن۔ شوگر کے بے شمار مریض کیٹوڈائٹ سے شفایاب ہوئے ہیں۔

کیٹو ڈائٹ سے ڈپریشن بھی کم ہوتی ہے۔

اس کے سواء بھی امراض ختم ہوتی ہیں۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ ایکسرسائز کی طرح کیٹو ڈائٹ بھی مجموعی طور پر دماغی اور جسمانی صحت پر مثبت اثر ڈالتی ہے۔

لو کاربنڈ ائیٹ۔ اس میں کاربن سب سے کم لئے جاتے ہیں۔ آپ نے ان تمام غذاؤں کو چھوڑ دینا ہے جن میں کاربوہائیڑیٹ کی مقدار سب سے زیادہ ہے۔

کیٹو ڈائٹ کا بنیادی فلسفہ:

ہمارا جسم توانائی کے لئے کاربوہائیڈریٹ استعمال کرتا ہے۔ جب وہ نہ ہوگی تو وہ چربی کو توڑ کر توانائی کے لئے استعمال کرے گا۔ اس سے چربی کم ہوگی اور موٹاپہ صرف چربی کے زیادہ ہونے سے ہوتا ہے۔ جسم کی چربی کاربوہائٹریٹ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

اس سے جسم کو چربی سے توانائی لینے کی عادت ہو جاتی ہے تو وہ اپنی بڑی ہوئی چربی بھی استعمال کرتا ہے۔ اس سے وزن کم ہونے لگتا ہے۔

زیادہ تر بڑی امراض کاربوہائیڈریٹ زیادہ لینے سے ہوتے ہیں۔ یہ تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے۔ اس لئے دنیا اس کو چھوڑ رہی ہے۔ یہ کیٹو ڈائٹ آٹے، میدے، چینی، بوتل، جوس، برگر، شوارما، پیزہ، بیکری ایٹم، بری خبر ہے۔ زیادہ تر ترقی یافتہ ملک اس کو سمجھ چکے ہیں۔ کیٹو ڈائٹ کا طریقہ زیادہ تر لوگوں کو پسند ہے۔ اس ڈائٹ سے کو "لو کارب" بھی کہا جاتا ہے۔ کارب کم ہونے سے جسم سے اس شوگر کم ہو جاتی ہیں۔ اس سے وزن کم ہوتا ہے۔ اس ڈائٹ سے جسم سے پانی بھی کم ہوتا ہے۔ پانی کم ہونے سے بھی وزن کم ہوتا ہے۔ اس ڈائٹ سے نمکیات کم ہو جاتے ہیں۔

پروٹین کا اضافہ اس لئے ضروری ہے کہ وہ جسم کی ہر قسم کی مرمت کرتا ہے۔ بھوک بہتر کرتا ہے، پیاس بہتر کرتا ہے، نیند بہتر کرتا ہے، پاگل پن کو بہتر کرتا ہے، حافظہ بہتر کرتا ہے، مردانہ طاقت کو بہتر کرتا ہے، قوت برداشت پیدا کرتا ہے وغیرہ۔ اس لئے یہ ضروری ہے۔ نیز پروٹین میں کاربوہائیڈریٹ اور چربی میں تبدیل ہونے کی بھی طاقت ہے، اس لئے یہ توانائی بھی دے سکتا ہے۔

اس کیٹو ڈائٹ سے شوگر کم ہوتی ہے۔ وزن کم ہوتا ہے۔ ہر قسم کے جراثیم، زہر اور کینسر کے سیل مرتے ہیں۔ ہر قسم کی دماغی بیماریاں بھی ختم کرتی ہے۔ یہ دل کی بیماریوں اور شریانوں کے لئے بھی مفید ہے۔ ابھی تک اس سے بے شمار امراض کا کیٹو ڈائٹ سے کامیاب علاج کیا جا چکا ہے۔

اس سے پہلے ماہ میں 15 کلو، دوسرے میں 6، اور تیسرے میں 3 کلو وزن کم ہوتا ہے۔ پھر ڈائٹ کو بند کر دیں۔ مگر بہت سے ترقی یافتہ ممالک میں لوگوں نے اس کے ہمیشہ کے لئے اپنی زندگی کا حصہ بنا لیا ہے۔ بہت سے ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ پاکستان میں اس ڈائٹ پر تمام زندگی عمل نہیں کیا جا سکتا ہے۔ میں کہتا ہوں کہ جن لوگوں کا صرف دماغی کام ہے یا وہ فارغ ہوتے ہیں ان کو اس ڈائٹ پر تمام زندگی عمل کرنا چاہئے۔

کیٹو ڈائٹ سب سے قبل مرگی کے دورے پڑنے والوں کے لئے استعمال ہوتی تھی۔ اس کے بعد دماغ کی مختلف امراض کو ختم کرنے میں یہ استعمال ہوئی ہے۔ پھر کینسر کو ختم کرنے لئے استعمال ہوئی ہے۔ اس کے بعد شوگر کو ختم کرنے کے لئے استعمال کی جا رہی ہے۔ اب یہ وزن کم کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ یہ آج کے دور میں دنیا میں سب سے زیادہ مقبول ہے۔ اس سے جسم کو فیٹ جلانے کی عادت ہو جاتی ہے اور وہ دل کی نالیوں میں پڑی فیٹ کو بھی کھا جاتا ہے۔ اس سے دل کے مریضوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

آپ نے اپنی غذا کا شیڈول اس طرح بنانا ہے کہ:

چربی 70%، پروٹین 25% اور کاربوہائیڈریٹ 5%۔

Usda کا کہنا ہے کہ: 50% کاربوہائیڈریٹ، 20% پروٹین اور 30% چربی۔ مگر پہلے والا زیادہ مشہور ہے۔ زیادہ تر لوگ اسی ترتیب پر عمل کرتے ہیں۔

آپ کھانا تین وقت ہی کھائیں۔ صرف کارب کم اور فیٹ ہائی رکھیں۔

اپنی ستر فیصد جسمانی توانائی چکنائی سے حاصل کریں جیسے دیسی مکھن، دیسی گھی، ناریل/زیتون کے تیل، یا جانوروں کی چربی سے (جیسے دنبے کی چکی)۔ حتیٰ کہ دنبہ کی چربی ٹی بی کے مریض کے لئے بہت مفید ہے۔ ان کے علاوہ cheese یا پنیر, گریک یوگرٹ (ململ کے کپڑے سے چھنا ہوا دھی)، تازہ دودھ کی بالائی کھائی جا سکتی ہے۔

بیس فیصد توانائی لحمیات (Protein) سے حاصل کریں۔ جس میں مرغی، مچھلی، بکرے، دُنبے، گائے کا گوشت، انڈے زردی سمیت وغیرہ۔ دل, گردے, کلیجی, پائے اور مغز بھی ضرور استعمال کریں۔

اور صرف پانچ فیصد توانائی کاربوھائڈریٹس (Carbohydrate) سے حاصل کریں۔

وہ تمام غذائیں جن میں کاربوہائیڈریٹ زیادہ مقدار میں ہیں وہ بند کر دیں: گندم، آٹا، چاول، بیسن، پاستا، نوڈل، بسکٹ، ہر قسم کی بریڈ، میدہ، چینی، جڑ والی تمام سبزیاں (آلو، شکر قندی، گاجر، مولی)، ہر وہ چیز جس میں شوگر زیادہ ہو، ہر قسم کا ملک شیک، ہر قسم کا میٹھا، سبزیاں بند، بیکری آئٹمز بسکٹس تمام ممنوع ہیں۔ صرف سبز رنگ والی سبزیاں کھا سکتے ہیں۔ ڈرنکس مشروبات میں ہم گرین ٹی، بلٹ پروف چائے/کافی، گریک یوگرٹ کا اسٹرابری شیک، لیموں پانی لے سکتے ہیں۔ بلٹ پروف چائے یا کافی میں دودھ اور شکر نہیں ڈالی جاتی بلکہ اس میں آرگینک مکھن اور ناریل کا تیل شامل کیا جاتا ہے۔ اس کی ریسپی آپ یوٹیوب پر دیکھ سکتے ہیں۔ میٹھا ہر قسم کا میٹھا جیسے چینی، شکر، گڑ، براؤن شوگر، آرٹیفیشل سوئیٹنر، شہد، میٹھے پھل سمیت ہر قسم کا میٹھا کیٹوجینک میں بند ہوتا ہے۔

پھل: تمام فروٹ بند کریں۔ پھلوں میں فرکٹوز (فروٹ شوگر) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ شوگر بھی کارب کی ایک قسم ہے۔

تمام قسم کی کولڈ (بوتل) اور ہر قسم کا جوس بند کر دیں۔ اس لے کہ ان سب میں شوگر زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ شوگر کیٹوڈائٹ میں بند ہے۔

بازار کا کوئی بھی تیل یا گھی بناسپتی (جیسے ڈالڈا وغیرہ)، مارجرین، مایونیز اس ڈائٹ میں ۱۰۰ فیصد منع ہے۔ کیٹوڈائٹ میں آپ صرف دیسی گھی، کوکونٹ آئل، زیتوں کا تیل، سرسوں کا تیل صرف استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ یاد رکھنا کہ دیسی گھی، زیتون کا تیل اور کوکونٹ آئل گرم ہوتے ہیں۔

نمکیات کی کمی کو پورا کرنے کے لیے کھیوڑہ والا پتھر والا نمک یا پنک سالٹ کا استعمال کریں۔

الیکٹرولائٹس یعنی نمکیات کو پورا کرنے کے لیے دیسی چکن، مٹن، بیف، یا پائے کی یخنی/بون بروتھ یعنی ہڈیوں کا سوپ بہت مفید چیز ہے جس سے ہمیں قدرتی پوٹاشیم، میگنیشیم ملتا ہے۔

ہر قسم کا گوشت (مٹن، دنبہ، فش دیسی مرغی وغیرہ) کھانے ہیں۔ دیسی چکن سب سے زیادہ مفید ہے۔ اس کے بعد مٹن بے حد مفید ہے، اس کے بعد دنبہ، اس کے بعد فش خصوصاً سالمن بہت مفید ہے۔ آخر میں بڑے گوشت کا نام آتا ہے۔ بڑا گوشت بہت زیادہ بادی ہونے کی وجہ سے بہت سے لوگوں کو نقصان بھی دیتا ہے۔ میں ذاتی طور پر بادی کے مریضوں کو اس سے پرہیز کرنے کا کہتا ہوں۔ ہاں تھوڑی مقدار میں لینے میں کوئی حرج نہیں۔ آخر میں برائلر مرغی (سفید فارمی مرغی) کیٹوڈائٹ میں لوگ یہ بہت زیادہ کھاتے ہیں۔ اس لئے کہ یہ سستی ہوتی ہے۔ مگر میں اپنے تمام مریضوں کو اس سے منع کرتا ہوں۔ ان کی غذا بہت ہی آلودہ ہوتی ہے اور ان میں طاقت بھی بہت کم ہوتی ہے کہ وہ خود سے چل بھی سکیں۔ ہفتہ میں ایک دن کلیجی، دماغ، یا پائے ضروری کھائیں۔ ہفتہ میں ایک دن فش ضرور کھائیں۔

گوشت کے بعد دودھ اور دودھ سے بنی تمام اشیاء (مکھن، دیسی گھی، لسی) کھانی ہیں۔ دیسی گھی سب سے زیادہ کھانا ہے۔ یہ سب سے زیادہ صحت کے لئے مفید ہے۔ دیسی گھی میں ہر چیز بنائیں۔ یا ایکسٹرا ورجن آئلی وائل، کوکونٹ آئل میں سبزی بنائیں۔ دودھ، دیسی گھی، اور آئل میں فیٹ بہت زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ کیٹوڈائٹ میں اپنی ہر روز کی خوراک میں فیٹ 70% ہونا چاہیئے۔ ناشتہ میں مکھن کا ہر حال میں ہو جا ضروری ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مکھن ۵ سے ۷ گھنٹے تک معدہ میں رہتا ہے۔ اس لئے ناشتہ میں مکھن کا ہونا ضروری ہے۔

ہر روز دو دیسی انڈے زردے کے ساتھ کھانے ہیں۔ صبح ناشتہ کے بعد بائل شدہ دو انڈے۔ اگر یہ گرم لگیں تو ساتھ ایک گلاس دودھ بھی پیا کریں۔ خصوصاً دیسی گھی میں بنا انڈا۔

تمام قسم کے ڈرائی فروٹس کھانے ہیں۔ ان سب میں کارب کم مقدار میں ہوتا ہے۔ پروٹین اور فیٹ زیادہ ہوتا ہے۔ مگر صرف میوہ جات گری والے ہی کھانے ہیں۔ باقی نہیں۔

نٹ بھی کھا سکتے ہیں۔

کیٹوڈائٹ میں دالیں شامل ہیں۔ یہ کھانی ہیں۔ خاص کر مسور، کالے چنے اور لوبیا۔ ہفتہ میں ایک دن ضرور بر ضرور لوبیا، چھلکے والے ثابت مسور، یا سیاہ چنے ضرور کھانے ہیں، بلکہ دو دن بھی کھا سکتے ہیں۔

سبزیوں میں ہم صرف سبز پتوں والی سبزیوں یا سبز رنگ والی کو استعمال کرتے ہیں (وہ بھنڈی، مارو کدو، آئس برگ، لوکی، کریلے، ہری پیاز، بینگن، پالک، شملہ مرچ، بروکلی، کھیرا، گوبھی، بند گوبھی، ساگ، سلاد کا پتہ، شلجم، لال مولی وغیرہ ہیں) اس کے علاوہ محتاط مقدار میں ٹماٹر، پیاز، لہسن، ادرک اور مولی استعمال کی جا سکتی ہے ان سبزیوں کے علاوہ کوئی دوسری سبزی نہیں کھائی جا سکتی۔ ہر قسم کے بیج، بند گوبھی، سلاد، پھول گوبھی، کھیرا، اور بھنڈی، ہفتہ میں ایک دن صرف ان میں سے کوئی ایک سبزی ضروری کھانی ہے۔

ادرک، شہد، سیاہ مرچ، اور لیموں کا قہوہ صرف کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ایک کپ پی سکتے ہیں۔

بلیک کافی میں بٹر، آئلی وائل، کوکونٹ یا چیز ڈال کر پی سکتے ہے۔ ایک چمچ سے زیادہ نہیں ڈالنا۔ یہ کافی خالی پیٹ بھی نہیں پینی۔

پانی زیادہ سے زیادہ پینا ہے۔

صرف تب کھائیں جب بھوک لگے۔ عموماً تین وقت بھوک لگتی ہے۔ کھاتے ہوئے مقدار کا خیال کریں، آپ اپنے پیٹ کو 70 یا 80% فیصد بھر سکتے ہیں۔ مکمل پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔ اور بھوک رکھ کے کھائیں۔ کیٹو ڈائٹ میں فاقہ نہیں کرنا ہوتا، حتیٰ کہ اگر تین اوقات کے سواء رات کو بھی بھوک لگتی ہو تو بھی آپ کھا سکتے ہیں، صرف اس بات کا خیال رکھنا کہ کارب کم ہو اور فیٹ زیادہ ہو۔ یعنی اس ڈائٹ میں بھوکا رہ کر وزن کم نہیں کرنا ہوتا بلکہ میٹابولک نظام کو کارب سے فیٹ پر منتقل کر کے وزن کم کرنا ہوتا ہے۔ کچھ ڈاکٹروں نے کیٹو ڈائٹ میں فاقہ کو بھی شامل کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ صرف دو وقت کھانا کھانا ہے۔ یہ غلط ہے۔ اس طرح آپ کیٹو ڈائٹ سے کمزور پڑ جائیں گے۔ آپ کیٹو ڈائٹ میں تین وقت کھانا کھائیں۔ جتنی طلب ہے اتنا کھائیں۔ صرف بسیار خوری نہ کریں۔ بہت سے لوگ کیٹو ڈائٹ میں فاقہ کشی شمل کر کے اس کے فوائد سے محروم ہو جاتے ہیں۔

ناشتہ میں میوہ جات 20 دانے (بادام، پستہ، اخروٹ، کاجو، انجیر، کشمش، خشک خوبانی، مونگ پھلی وغیرہ)، پتوں والی سبزی 400 گرام، ایک گلاس دودھ، دیسی گھی، ۲۰ گرام آئل وائل (یہ سبزیوں پر ڈالنا ہے)، ۲ انڈے (ان کو کوکونٹ آئل میں فرائی کرنا ہے)، دہی مع اسپغول۔ میوہ جات میں: بادام، کاجو،، اخروٹ، مونگ پھلی،، کشمش وغیر ہیں۔ 15 گرام السی (flax seeds) کے بیج (یہ صحت کی لئے انتہائی عمدہ ہیں، حتیٰ کہ یہ کینسر کو بھی ختم کرتی ہے)۔ ۵ دانے زیتون کے۔ ڈارک چاکلٹ۔ سبزیوں کا اچار۔

ڈنر: رات کے کھانے سے قبل ایک سیب۔ کھانے میں ۲۰۰ گرام کوئی سا بھی گوشت۔ زیادہ بہتر مٹن یا دیسی مرغ یا فش ہے۔ ۴۰۰ گرام سبزیاں مع ۲۰ گرام آئلی وائل۔ چیز۔ ناشتہ کے بعد ۲۰ دانے میوہ جات (بادام، پستہ، اخروٹ، کاجو، انجیر، کشمش، خشک خوبانی، مونگ پھلی وغیرہ)۔ پانچ دانے زیتون کے۔ ڈارک چاکلٹ۔ Blueberry۔ دودھ چاکلیٹ اور بیری کی کلفی بھی بنا سکتے ہیں۔

اگر زیادہ بھوک لگے تو میوہ جات، سلاد اور لیمن کو جوس پی سکتے ہیں۔ ہفتہ میں ایک بار گندم بھی کھا سکتے ہیں۔ اگر زیادہ طلب محسوس ہو تو ملٹی گرین آٹے کی ایک روٹی بھی ہر روز کھا سکتے ہیں۔

فلیکس سیڈ (جسے السی کے نام سے بھی جانا جاتا ہے) سن کے پودے کا بیج ہے، جو خوراک اور دواء دونوں مقاصد کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ فائبر، پروٹین، اومیگا 3 فیٹی ایسڈز، lignans اور دیگر غذائی اجزاء کا بھرپور ذریعہ ہے۔

فلیکس سیڈ کو مختلف شکلوں میں کھایا جا سکتا ہے، بشمول پوری، زمینی یا تیل۔ فلیکس سیڈ کو ہضم کرنا جسم کے لیے مشکل ہوتا ہے، اس لیے اس کے مکمل غذائی فوائد حاصل کرنے کے لیے اسے کھانے سے پہلے پیسنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ فلیکس سیڈ کا تیل بھی ایک مقبول ضمیمہ ہے، جسے کولڈ پریسنگ کے ذریعے بیجوں سے نکالا جاتا ہے۔

فلیکس کے بیج کا استعمال کئی ممکنہ صحت کے فوائد سے منسلک ہے، بشمول دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنا، کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنا، ہاضمہ کی صحت کو بہتر بنانا، اور سوزش کو کم کرنا۔ تاہم، یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ ان ممکنہ فوائد اور ہر فرد کے لیے بہترین خوراک کو مکمل طور پر سمجھنے کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ مزید برآں، فلیکس سیڈ بعض دواؤں کے ساتھ تعامل کر سکتا ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ اسے باقاعدگی سے بطور سپلیمنٹ استعمال کرنے سے پہلے کسی ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے مشورہ کریں۔

دوسرا طریقہ:

ناشتہ: انڈے۔ ابلے، آملیٹ، فرائی، خاگینہ (ٹماٹر، سبز مرچ، پیاز، دھنیا، پالک، لہسن، ادرک شامل کر سکتے ہیں)

گوشت یا مغز، کلیجی وغیرہ بھی کھائی جا سکتی ہے

دوپہر اور رات کا کھانا:

گائے، بکرے، مرغی کا گوشت۔ باربی کیو، گرل، دیسی گھی/ناریل تیل میں بھنا ہو، کڑاہی یا شوربہ والا سالن۔ (کیٹو والی سبزی شامل کی جا سکتی ہے۔۔۔ جیسے گوبھی گوشت، پالک گوشت، بھنڈی گوشت، کریلے گوشت وغیرہ)

کوئی بھی کیٹو والی سبزی کا سالن دیسی گھی/ناریل تیل میں بنا ہوا

کسی بھی وقت:

مکھن والی چائے۔ (کالی گرم چائے، 2-3 کھانے کے چمچ دیسی مکھن، ایک کھانے کا چمچ ناریل کا تیل بلینڈر میں ڈال کر 10 سیکنڈ کے لئے بلینڈ کر لیں(

گائے یا بکرے کی ہڈیوں کی یخنی۔ (دھیمی آنچ پہ کم از کم 8-10 گھنٹے نمک کے ساتھ ہڈیوں کو پکایا جائے)

لیموں پانی نمک کے ساتھ۔ کم از کم 2-4 گلاس روزانہ

سادہ پانی کمرے کے ٹمپریچر پر۔ 3 سے 4 لیٹر

اسکے علاوہ السی کے بیج، اور تخم ملنگا کھائیں۔

چیاسیڈ کا استعمال بھی بہت مفید ہے۔ ہر روز دو چمچ چیاسیڈز ایک گلاس نیم گرم پانی میں ڈال کر ضرور کھائیں۔ایک چمچ صبح اور ایک چمچ شام کو۔ کھانے سے پہلے۔ یہ بہت طاقت وار اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ بھوک کو کم رکھتے ہیں۔ بہت زیادہ نہ لیں،اس لئے کہ یہ سوپر فوڈ ہے۔ جو چیز زیادہ غذائیت کی حامل ہو وہ کم کھاتے ہیں۔ یہ جلدی ہضم نہیں ہوتے۔

کیٹو ڈائٹ کے ساتھ کچھ ان چیزوں کا بھی خیال رکھیں۔

اچھی نیند صحت کے لئے ضروری ہے۔اس لئے رات 10 بجے سونا ہے اور صبح 4 بجے اوٹھنا ہے۔دن کو قیلولہ بھی ضرور کرنا ہے۔نیند سے ہمارے جسم کو مرمتی کام کرنے میں مدد ملتی ہے۔لیٹ سونا، کم سونا، بے وقت سونا جسم کو بیمار کرتا، کمزور بڑھاتا، ہاضمہ خراب کرتا، طبیعت میں بے چینی پیدا کرتا، اور چہرے پر آئل لاتا ہے۔

ہر روز 11 منٹ اپنی پوری طاقت کے ساتھ ایکسرسائز کرنا بھی اچھی صحت کے لئے ضروری ہے۔

اچھی صحت کے لئے ہر روز نہانا بھی ضروری ہوتا ہے۔

اچھی صحت کے لئے کچھ دیر صبح کے وقت دھوپ میں بیٹھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

اچھی صحت کے لئے صفائی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

کیٹو ڈائٹ کے نقصان:

۱۔ کمزوری آجانا۔

۲۔ نیند نہ آنا۔

۳۔ قے۔

۴۔ دل خراب ہونا۔

۵۔ زکام لگنا۔

۶۔ قبض

۷۔ ڈی ہائیڈریشن۔

۸۔ دل کی امراض کا خطرہ۔

۹۔ کھانسی

۱۰۔ موشن

۱۱۔ مسلز کا کم ہونا۔

مگر یہ تمام تکلیفات وقتی ہوتی ہے۔ بعد میں خود ہ ختم ہو جاتی ہیں۔آپ کو دوران ڈائٹ پانی زیادہ پینا۔

جو لوگ بہت ہیوی کام کرتے ہیں ان کے لئے یہ ڈائٹ مشکل ہے۔ جو لوگ صرف دماغی کام کرتے ہیں ان کے لئے یہ بہت اعلی چیز ہے۔

#Ketodiet

#کیٹوڈائٹ

22-May-23 7:25:23 AM

ڈاکٹر ماجد حسین صابری (گجرات)

تیسرا طریقہ وزن کم کرنے کا:

صابری ڈائیٹ پلین

- ناشتہ میں چار انڈے، دو انڈے زردی کے ساتھ اور دو زردی نکال کر۔آدھا کلو دہی۔100 گرام مٹن (چھوٹا گوشت)۔سلاد۔پانی۔۔۔ ناشتہ میں پروٹین زیادہ ہونے کی وجہ سے تمام دن بھوک کم لگے گی اور وزن کم ہونا شروع ہو جائے گا۔ صبح روٹی اور چاول نہیں کھانے۔
- دوپہر کو دو عدد سیب، تین عدد کیلے، ۵ عدد سکری کھجور، ۵ عدد انجیر، تین عدد ہریڑ کا مربہ، 11 عدد بادام جو صبح کو پانی میں بھگو کر رہے ہوں۔ سلاد۔آپ نے دوپہر کو روٹی، نان اور چاول سے پرہیز رکھنی ہے۔
- رات کو دو روٹیاں یا ایک پلیٹ چاول۔ کو بھی آلو عربی اور بھنڈی کے سواء کسی بھی قسم کی سبزی کا سالن۔پودینہ، انار دانہ، ادرک، اور آلو بخارہ کی چٹنی۔ کسی قسم کی دال یا کالے چنے یا لوبیا۔بعد میں ایک کپ نیم گرم دودھ میں ایک چیچ زیتون کا تیل، ایک چیچ بادام روغن ڈال کر پئیں۔اس طرح ایک دن میں صرف دو روٹیاں شامل ہوں گی۔ یہ بات یاد رکھنا کہ روٹی بالکل چھوڑنے سے بی پی لو ہو جاتا ہے، یہ صحت کے لئے بہت نقصان دے ہے۔اس لئے ایک دن میں دو روٹیاں کھانا ضروری ہے۔اس میں کاربن ہے۔
- صبح دوپہر کو روٹی، نان، چاول، ،بریڈ نہیں کھانے ہیں۔ان کے کھانے کا وقت شام کا ہے۔
- دن میں چار بار ایک گلاس نیم گرم پانی میں دو دو چیچ سیب کا سرکہ اور ایک لیمن ڈال کر پینا ہے۔
- صبح ناشتہ سے قبل چالیس منٹ تیز رفتار کے ساتھ واک کریں۔اگر چالیس منٹ واک نہیں کر سکتے تو 11 منٹ دوڑ لگائیں۔ایکسر سائز کے بعد میں بیس منٹ آرام کریں۔
- تین اوقات کے سواء کسی چوتھے وقت میں کچھ نہیں کھانا اور نہ ہی کچھ پینا ہے۔24 گھنٹوں میں دو سے زیادہ روٹیاں نہیں کھانی ہیں۔
- رات کو سوتے وقت پاؤں کے تلوں اور ناف میں زیتوں کے تیل کی مالش کریں۔ صبح کو کوکونٹ آئل سے سر کی مالش کریں۔
- ہر روز صبح ایکسر سائز کے بعد آدھے گھنٹہ تک پانی میں نہائیں۔ صابن ضرور لگائیں۔
- تین اوقات کے سواء جب بھی کسی وقت میں زیادہ بھول لگے جو نا قابل برداشت ہو تو کوئی پھل یا سبزی یا دال یا دلیہ یا فروٹ چاٹ کھائیں۔مگر بہت زیادہ نہ کھائیں۔ہمیشہ بھوک کو باقی رکھیں۔ بھوک سب سے زیادہ وزن کم کرتی ہے۔
- یہ بات یاد رکھنا کہ آپ جتنا بھوکا رہیں گے اتنا وزن کم ہوگا۔شروع شروع میں بھوک برداشت کرنا بہت مشکل ہوتا ہے، اور اپنی پسند کی اشیاء کو چھوڑنا بہت مشکل ہوتا ہے، سامنے پڑی چیزوں کو بچانا مشکل ہوتا ہے۔مگر آہستہ آہستہ طبیعت میں صبر آجاتا ہے۔پیٹ میں جگہ کم ہو جاتی ہے، جس سے زیادہ کھانا کھانا برداشت نہیں ہوگا۔یہ بہت اچھی علامت ہے کہ پیٹ میں جگہ کم ہو گئی ہے اور وہ اپنی قدرتی حد تک آگئی ہے۔ہفتہ میں ایک دن روزہ رکھیں۔

وہ سوموار کا دن ہے۔ اس سے خرچہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ اپنا بہت زیادہ وزن گرا دیں گے تو بھوک بالکل ختم ہو جائے گی اور آپ کو کینسر بھی ہو سکتا ہے۔ اس لئے بہت زیادہ وزن گرانا بھی اچھا نہیں۔ 60 سے 70 تک وزن ٹھیک ہے۔

- تلی اشیاء، بادی اشیا، دودھ، لسی، بہت زیادہ چاول، بوتل، جوس، بہت زیادہ روٹی، بہت زیادہ نان، آلو، گوبھی، بھنڈی، عربی، برائلر مرغی، بریانی، برگر، پیزہ، شوارمہ، زیادہ چینی، وغیرہ سے پرہیز کریں۔ یہ وزن زیادہ کرتی ہیں۔ باہر کے کھانوں سے بچائیں۔ خوب پیٹ بھرنے سے بچیں۔ رات کو لیٹ کھانا کھانے سے بچیں۔ ہر وقت بیٹھے رہنے سے بچائیں۔

ان تمام باتوں پر عمل کرنے سے آپ کا ایک ماہ میں کم از کم چار کلو وزن کم ہوگا۔ اس سے زیادہ بھی کم ہو سکتا ہے۔ اس سے پیٹ بالکل جسم کے ساتھ لگ جائے گا۔ کمزوری بھی نہیں ہو گی۔

ڈاکٹر ماجد حسین صبری

اتوار، 09 جولائی، 2023

گنج پن

الحمد للہ، تین گنج پن کے مریض کے سر کے بال واپس آ گئے ہیں۔

میں نے اس مرض کا علاج تلاش کرنے میں 3 ماہ غور و فکر کیا ہے۔ یہ اللہ تعالی کا فضل و کرم ہے کہ میں اس کا علاج تلاش کرنے مین کامیاب ہوا ہے۔

میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ زیادہ تر لوگوں کی گنج ڈپریشن کی وجہ سے ہوتی ہے تو گنج پن کی دواء نیٹرم میور ہوئی۔

ان تینوں مریضوں کے بال بھی نیٹرم میور دواء کے صحیح استعمال سے واپس آئے ہیں۔

ساتھ ان کی باقی مرضیاتی کیفیات کا علاج بھی ضروری ہے۔

اس لئے اب hair transplant کی ضرورت نہیں ہے۔

یہ میری بڑی کامیابیوں مٰں سے ایک ہے۔ حتی کہ کچھ دوستوں نے کہا کہ آپ تو بہت بڑے ڈاکٹر ہوئے۔

شروع میں میرے لئے یہ یقین کرنا مشکل ہو رہا تھا کہ جب آپ ای بار بال چلے گئ اور بالوں کی جڑوں کی جگہ بند ہو گئ تو پھر سے بال دواء کے استعمال سے کیسے آ سکتے ہیں۔

مگر اللہ تعالی کا خاص کر ہوا کہ نیو بال نکل آئے۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری۔۔۔

اتوار، 30 اپریل، 2023

پتے کی پتھری

پتے کی پتھری اور پتے کے درد کا مجرب علاج نیٹرم سلف 200 ہے۔ اس سے پتھری ریزہ ریزہ ہو کر پتے سے نکل جائے گی۔ اس سے درد بھی ختم ہو جائے گا۔ اس سے پتے میں پتھری بننے کا عمل بھی ختم ہو جائے گا۔ آپریشن کروا کر پتہ نکلوانے کی ضرورت نہیں ہے۔

طریقہ استعمال: ہر 10 دن بعد ایک قطرہ۔ ٹوٹل 12 قطروں کا کورس ہے۔ ہاں اگر کسی وقت پتے میں درد ہوتا ہے تو اس وقت بھی لے سکتے ہیں۔ نصف کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر پینا ہے۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری

برساتی دانے

اس موسم میں نکلنے والے دانے !

مون سون اور ساون کے موسم میں بہت سے پیپ والے دانے بہت سی بچوں کو نکلتے ہیں۔

یہ زیادہ بوتل، برگر، شوارمہ، پیزہ، پکوڑے، سموسے، آلو، لیز اور بادی اشیاء میٹھی اشیاء زیادہ کھانے کی وجہ سے نکلتے ہیں۔آپ برساتی ساون کے موسم میں ان اشیاء سے پرہیز رکھنا۔

یہ پورے جسم پر نکلتے ہیں خصوصا چہرے اور پاؤں پر ہوتے ہیں۔

موٹے موٹے باہر نکلے پیپ والے بدبودار ہوتے ہیں۔

چھونے اور ٹھنڈی ہوا لگنے سے درد کرتے ہیں پانی سے بڑھتے ہیں۔

علاج: بادی میٹھی، بیکری، اور میدہ کی اشیاء بند کر دیں۔ہیپر سلف 200 ہر تین دن بعد ایک قطرہ لیں۔ صبح شام کھانے کے بعد ادرک کا قہوہ پیں۔ادرک کا سالن بنا کر کھائیں۔ہر روز رات کے کھانے کے بعد ایک تمبہ کا بیج ایک کپ دودھ کے ساتھ کھائیں۔ ناشتہ کے بعد دو بوائل انڈے کھائیں۔ یہ دانے بالکل ٹھیک ہو جائیں گے۔

اگر ہو سکے تو ساون کے پورے مہینہ ہریرہ کا مربہ صبح شام کھانے سے پہلے تین تین عدد پانی کے ساتھ دھو کر کھائیں۔ یہ بلغم کو باہر نکال دیتا ہے اور دانے ختم کرتا ہے۔ بہت مفید ہے۔ یہ خون بڑھاتا اور جسم کو طاقت دیتا ہے۔ گیس کو بھی ختم کرتا ہے۔

ہیپر سلف کے ساتھ ٹیوبر کولینم کو چ 1M کی صرف ایک خوراک دینا لازمی ہوتا ہے۔اس لئے کہ اکثر لوگوں میں ٹی بی کے اثرات موجود ہوتے ہیں، اس وجہ سے ان کو ہیپر سلف قسم کے دانے نکلتے ہیں۔اس لئے ہیپر سلف کے ساتھ یہ دواء بھی دیں۔

Monday, July 10, 2023

ڈاکٹر ماجد حسین صابری گجرات

ایکسیڈنٹ کے بعد ہونے والے دردوں اور زخموں کا علاج

ایکسیڈنٹ کے علاج کے بارے میں جاننا ہر ڈاکٹر پر لازم ہے۔ یہ بہت ضروری بھی ہے۔اس کے علاج کے بارے میں آپ کو تفصیلاً بتاتا ہوں۔

میرا ایک بار مغرب کے بعد 07:30 کے قریب بہت سخت ایکسیڈنٹ ہوا۔ ایسا لگا کہ جیسے کہ جان ایک بار باہر نکل کر پھر سے واپس آئی ہے۔ بس میں سمجھا کہ اب موت یقینی ہے۔ میں نے مسلسل کلمہ طیبہ پڑھنا شروع کر دیا۔ مگر کچھ دیر تک محسوس ہو گیا کہ بچ گیا ہوں۔ میں ہسپتال نہیں گیا بلکہ ایک بائیک والے سے کہا کہ مجھے میرے گھر چھوڑ دو، تو وہ مجھے میرے گھر چھوڑ گیا۔ میں نے گھر پہنچ کر سب سے پہلے ہلدی وال دودھ پیا۔ اس لئے کہ ہلدی زخم کو بھرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ پانچ زخم تھے۔ میں نے ان پر کیلنڈولا Q لگانے کو کہا۔ ایک کپ میں پانچ قطرے ڈال کر زخموں کو صاف کیا۔ کوئی پٹی نہیں لگائی۔ اس لئے کہ کیلینڈولا میں زخم کو بھرنے، درد کو روکنے، خون کو روکنے کی طاقت ہے۔ کچھ ہی گھنٹوں میں زخم پر گھرنڈ بن گئے اور خون نکلنا بند ہو گیا۔ درد کی شدت تھی۔ خاص کر دائیں ٹانگ میں درد تھا۔ دائیں طرف پنڈلی کے نیچے زیادہ چوٹ تھی۔ میں نے آرنیکا 1M کی ایک ڈوز لی۔ اس لئے کہ وہ چوٹ کے درد کو روکتی ہے، جب بھی چوٹ لگے، درد کسی بھی قسم کا ہو، آرنیکا دینا لازم ہوتی ہے، تاکہ کوئی مسلز فیکچر ہو گیا ہے تو وہ صحیح ہو جائے۔ حقیقتاً جو درد اس وقت ہو رہا تھا وہ درد مگنیشیا فاس دواء والا درد تھا۔ جسم کے معمولی سے جھٹکے سے زیادہ ہوتا تھا، ہوا سے بھی زیادہ ہوتا تھا، بجلی کی طرح کا درد تھا۔ میں نے اوپر گرم چادر لے لی تھی۔ اس لئے کہ چوٹ کے وقت جسم کو اندرونی اور بیرونی طور پر گرم رکھنا لازمی ہوتا ہے، ورنہ درد نہیں رکتے۔ مگنیشیا فاس 200 کی بھی ایک ڈوز لی۔ مگر دواء کو اثر کرنے کے لئے کچھ وقت درکار تھا۔ مجھے درد بڑی شدت کے ساتھ ہو رہا تھا۔ درد سے رونا آ رہا تھا، مگر رو نہیں سکتا تھا۔ میں نے ایک گھنٹے تک دائیں ٹانگ پر زیتون کے تیل کی مالش کرنے کو کہا، اس لئے کہ وہ آگ کی طرح گرم ہوتا ہے، درد گرمی سے کم ہوتے ہیں۔ اللہ تعالی کے فضل و کرم سے دائیں ٹانگ والا درد کچھ ہی منٹوں میں کم ہو گیا۔ پھر میں سو گیا تو رات 2 بجے اٹھا تو جسم کے درد ختم تھے۔ صرف زخموں کے جگہ پر کچھ درد کا احساس تھا، اور کمر کے درمیان چوٹ لگنے کی وجہ سے چلنا مشکل تھا۔ میں رات 2 سے صبح تک لیپ ٹاپ چلاتا رہا۔ صبح چھوٹے گوشت کی یخنی بنا کر پی اور گوشت کھایا۔ اس لئے کہ ہڈیوں کو مضبوط کرنے، درد کو ختم کرنے، جسم کی مرمت کرنے کے لئے بکرے

کے گوشت کی یخنی ضروری ہوتی ہے۔ کبھی کبھی دیسی مرغی کی بھی یخنی پیتا رہا۔ ہر روز ایک یا دو بار۔ اللہ تعالی کے فضل و کرم سے ایک ہفتہ میں صحیح ہو گیا، اور کام کرنے کے لائق ہو گیا۔

میں نے تین دن ایک کپ پانی میں کیلنڈولاQ کے پانچ قطرے ڈال کر زخموں کو صاف کیا تھا۔ اس سے زخم بھر گئے تھے۔

میری رائے یہ ہے کہ جب کوئی سخت ایکسیڈنٹ ہو جائے تو ایک ماہ تک یخنی پینا چاہیئے۔ نیز ساتھ مگنیشیا فاس 200 کا ساتھ وقتاً فوقتاً استعمال کرتے رہنا چاہیئے۔ بلکہ ہر تیسرے دن ایک ڈوز لینی چاہیئے۔ دن میں ایک بار ہلدی والا دودھ پینا بڑے فائدہ کا سبب ہے۔ ہر رات زیتون کے تیل کی مالش کرنا لازمی ہے۔ یہ چار چیزیں ایک ماہ تک مسلسل استعمال کرتے رہیں۔ یعنی: یخنی، مگنیشیا فاس 200، ہلدی، زیتون کا تیل۔

ایک اہم بات یہ ہے کہ تیسرے دن جسم کے پیچھے والے مسلز میں کھنچاؤ محسوس ہونے لگا۔ یہ ٹیٹنس کھنچاؤ تھا۔ میں نے اس کے لئے فوراً لیڈم پال 200 کا ایک قطرہ پی لیا۔ اس سے وہ بالکل جاتا رہا۔ مجھے یہ چاہئے تھا کہ پہلے دن ہی ٹیٹنس کی دواء لیڈم پال 200 کی ایک خوراک لے لیتا۔ بہر حال، جو اللہ تعالی کو منظور تھا۔

میں نے ان 7 دنوں میں کوئی بھی ایلوپیتھک دواء یا انجیکشن نہیں لگوایا ہے۔ نہ ہی ہسپتال گیا۔ نہ کسی ڈاکٹر کو بلایا۔ اس لئے کہ ایلوپیتھک دواء بیماری کو صرف دباتی ہے۔ یہ حقیقی علاج نہیں ہے۔

ایک اہم ترین یہ بات یاد رکھنا کہ چوٹ اور ایکسیڈنٹ کے بعد جسم کو اندروں اور بیرونی طور پر گرمائش کی ضرورت ہوتی ہے۔ ٹھنڈی چیزیں زیادہ کھانے یا AC میں رہنے سے درد زیادہ ہوتے ہیں۔ سوجن بھی ہو جایا کرتی ہے۔

ایک ضروری بات یہ بھی یاد رکھنا کہ جب تک مکمل شفایاب نہ ہو جائیں تب تک یخنی چھوڑنی نہیں ہے۔ ہر روز ایک بار یخنی لازمی پینی ہے۔ اس سے جسم خود اپنی مرمت کر لے گا۔ یہ ایلوپیتھک ادویہ سے زیادہ مفید ہے۔

جب چوٹ لگی ہو تو آرام کرنا بہت ضروری ہے۔ کسی قسم کا کوئی دماغی یا جسمانی کام دردوں کو بڑھا دیتا ہے۔ اس سے سوجن بھی ہو جایا کرتی ہے۔ مگر آپ نے سوجن سے پریشان نہیں ہونا۔ نیز ٹھنڈی چیزیں پینے سے بھی سوج ہو جایا کرتی ہے۔

اس حالت میں ہم گرم چیزیں زیادہ کھاتے ہیں، اس سے بھوک خراب ہونے لگتی ہے، اس لئے معدہ کو صحیح رکھنے کے لئے دن میں تین بار سلاد ضروری کھائیں۔ ایک سیب بھی روزانہ کھائیں۔

پرانی چوٹوں کے علاج میں بے حد موثر اور مجرب دواء مگنیشیا فاس 30 اور 200 ہے۔ پرانی چوٹوں کے بہت سے مریض اس سے شفایاب ہوئے ہیں۔

میں نے علاج میں یہ ادویہ استعمال کی ہیں: آرنیکا۔ مگنیشیا فاس۔ لیڈم پال۔ ہلدی۔ زیتون کا تیل۔ بکرے کے گوشت کی یخنی۔ جسم کو اندرونی اور بیرونی طور پر گرم رکھنا۔ دن میں تین بار زخموں کو کیلنڈولاQ سے صاف کرنا۔ ہاں جب زخم ٹھیک ہو جائیں تو صاف کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہڈیوں کی مرمت اور دردوں کے لئے یخنی سے بہتر کوئی چیز نہیں اور درد کو روکنے کے لئے زیتون کے تیل کی مالش اعلی چیز ہے۔ ہاں دیسی گھی بھی بہت مفید ہے۔

الحمد للہ، جہاں لوگوں کے درد چھ چھ ماہ تک ختم نہیں ہوتے میرے مکمل درد زخم اور اندرونی کمزوری ایک ماہ میں مکمل ٹھیک ہوئی تھیں۔

ڈاکٹر علامہ ماجد حسین صابری (گجرات)

بدھ، 09 اگست، 2023

فیٹی لیور بیماری کی علامات، اور علاج

ڈاکٹر ماجد حسین صابری

❖ فیٹی لیور (Fatty liver)، جگر میں اضافہ چربی) بیماری کیا ہے؟

فیٹی لیور کا مطلب یہ ہے کہ جگر میں ضرورت سے زیادہ چربی کا جمع ہو جانا۔ عام طور پر جگر میں 5% سے 10% چربی موجود ہوتی ہے۔ اتنی چربی جگر کے افعال کو سست نہیں کرتی، اور نہ ہی جگر کی صحت پر اثرانداز ہوتی ہے، بلکہ اتنی چربی جگر کی صحت کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ مگر جب چربی کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے تو وہ جگر کے افعال کو سست کر کے تھکاوٹ، کمزوری، خون کی کمی، نامردگی، کاموں میں کاہلی، تیزابیت، بھوسے ڈکار، اور قوت مدافعہ کے سست کرنے کا سبب بنتی ہے۔

یہ بیماری عموماً زیادہ کھانے والے لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ اس لئے کہ جو لوگ کم کھاتے ہیں، ان کے جگر میں چربی کے جمع ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا ہے۔

فیٹی جگر کی بیماری کی وجوہات۔ زیادہ کیلوریز کھانے سے جگر میں چربی جمع ہوتی ہے۔ جب جگر پراسیس نہیں کرتا اور چربی کو اس طرح توڑتا ہے جیسا کہ اسے عام طور پر کرنا چاہیے، تو بہت زیادہ چربی جمع ہو جائے گی، اس لئے کہ چربی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ لوگ فیٹی لیور تیار کرنے کا رجحان رکھتے ہیں، اگر ان کے پاس کچھ دیگر حالات ہیں، جیسے موٹاپا، ذیابیطس یا ہائی ٹرائگلیسرائڈز۔

فیٹی لیور کی بیماری، جسے ہیپاٹک سٹیٹوسس بھی کہا جاتا ہے، درحقیقت جگر میں اضافی چربی کے جمع ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے، اس سے جگر سست رفتار، سخت، بہت گرم اور خراب ہونے لگتا ہے۔

فیٹی لیور کی صورتحال کو جھوک کر دیکھنا اور اس کا منظر عام کرنا بہت اہم ہے تاکہ مناسب علاج اور مداخلت کی جاسکے۔

اگر آپ کو یہ خدشہ ہو تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

❖ فیٹی لیور بیماری دنیا میں کتنی عام ہے؟

اگر کسی جگہ پر 100 لوگ جمع ہو تو ان میں سے 30 لوگوں کو فیٹی لیور بیماری ہوتی ہے۔ مگر وہ ملک جس میں موٹاپے کی شرح کم ہے، اس ملک میں فیٹی لیور کی شرح بھی کم ہے۔ مگر پاکستان میں اگر آپ کسی بھی مجلس میں جائیں گے تو اکثر لوگوں کی توند باہر دیکھے گے۔ لوگ اتنا کھاتے ہیں کہ پیٹ میں بھوک کی جگہ نہیں رہتی اور بار بار کھاتے ہیں۔

فیٹی لیور بیماری دنیا بھر میں بڑھتی ہوئی ایک عام صحتی مسئلہ ہے۔ اس کی شدت مختلف عوامل جیسے عوامی صحت کی حالت، خوراک، زندگی کے انداز، اور جینیاتی پیچیدگی پر منحصر ہوتی ہے۔ اسکی تخمیناً تعداد مشکل ہے، لیکن مختلف مطالعات کے مطابق، امریکہ، یورپ، اور دیگر ترقی یافتہ ممالک میں فیٹی لیور کی بیماری کی شرح میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔

اس دور میں جس کا بھی وزن معمول سے زیادہ ہو، یا پیٹ باہر نکلا ہو یا اس کی رنگت سیاہ ہو یا ہر وقت تھکاوٹ رہتی ہو تو اسے فیٹی لیور ہے۔ تقریباً ہر دوسرے مریض میں فیٹی لیور مرض موجود ہوتی ہے۔ ہر موٹا شخص فیٹی لیور کا مریض ہوتا ہے۔ ہر وہ شخص جس کا پیٹ باہر نکلا ہے وہ فیٹی لیور کا مریض ہے۔ ٹیسٹ کروا کر کنفرم کر لیں۔

❖ فیٹی لیور بیماری کے درجات؟

شروع میں صرف چربی زیادہ ہوتی ہے۔ پھر وہ سست رفتار ہوتا ہے۔ پھر وہ پیلا پڑتا ہے۔ پھر وہ سکڑ جاتا ہے۔ پھر کینسر ہوتا ہے یا وہ فعل ہو جاتا ہے۔

❖ فیٹی لیور بیماری کے اسباب و وجوہات کیا ہیں؟

آیئے اس کے اسباب اور تعاون کرنے والے عوامل کو تھوڑا گہرائی میں دیکھیں:

- **ضرورت سے زیادہ کیلوریز کھانا:**

جسم کی ضرورت سے زیادہ کیلوریز کا استعمال توانائی کی زیادہ سپلائی کا باعث بن سکتا ہے۔ یہ اضافی توانائی ٹرائگلیسرائیڈز میں تبدیل ہو جاتی ہے، جو جگر کے خلیوں میں چربی کے طور پر جمع ہوتی ہے۔ وقت کے ساتھ، یہ جمع چربی جگر کی بیماری، کمزوری، گرمی، سستی کا نتیجہ بنتی ہے۔

یہ بات خوب یاد رکھنا کہ کاربوہائیڈریٹ اور میٹھا ہی چربی کی شکل میں جسم میں جمع ہوتا ہے۔

افسوس کی بات ہے کہ اکثر پاکستانی اپنی غذا کے بارے میں یہ جانتے ہیں ہی نہ وہ کتنی کیلوریز رکھتی ہے اور ہمیں ایک دن میں کتنی کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ بس تین وقت پیٹ کو جہنم کی طرح بھرنے کی عادت عام ہے۔

یہ بات بھی یاد رکھنا کہ ایک وقت میں دو روٹیاں کھانا والا بھی پیٹو (بسیار خورد،Glutton) ہوتا ہے۔یعنی ایک دن میں 6 روٹیاں زیادہ میں شمار ہیں۔ چار یا پانچ روٹیاں نارمل ہیں۔ تین یا دو روٹیاں کم ہیں۔ہاں مزدور 6 روٹیاں کھا سکتا ہے۔فیٹی لیور پیٹو لوگوں کی بیماری ہے۔

ایک اہم نکتہ یہ بھی یاد رکھنا کہ جن لوگوں کو بدپرہیز کی عام عادت ہوتی ہے یا زیادہ کھانے کی عادت ہوتی ہے، ان کا جگر جب جواب دے جاتا ہے تو وہ ایک دن میں نصف روٹی پر آجاتے ہیں۔جب آپ ان سے کہیں گے کہ آپ ایک دن میں کتنا کھاتے ہیں تو وہ جواب دیں گے کہ ڈاکٹر صاحب میں تو کچھ بھی نہیں کھاتا ہوں۔ اصل میں ان کی ماضی کے کارنامے ان کو تباہ و برباد کر چکے ہوتے ہیں، ان دنوں میں انہوں نے بہت عیاشیاں کی ہوتی ہیں۔اب ان کا علاج یہ ہے کہ ان کی آدھی روٹی بھی بند کر دیں۔ سلاد، ڈرائی فروٹ، فروٹ، انڈا، دہی اور دودھ پر لگا دیں۔ان شاء اللہ وہ صحیح ہو جائیں گے۔

- **انسولین مزاحمت اور ذیابیطس:**

انسولین مزاحمت، ٹائپ 2 ذیابیطس کی ایک پہچان، انسولین کو مؤثر طریقے سے استعمال کرنے کی جسم کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔ یہ جگر میں چربی کے ذخیرہ میں اضافے کا باعث بن سکتی ہے، کیونکہ انسولین کی مزاحمت چربی کے ٹوٹنے میں رکاوٹ بنتی ہے۔

- **موٹاپا:**

زیادہ جسمانی وزن، خاص طور پر پیٹ کا موٹاپا، فیٹی لیور کی بیماری سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ موٹاپا انسولین کے خلاف مزاحمت میں حصہ ڈالتا ہے اور بعض مادوں کے اخراج کو فروغ دیتا ہے، جو جگر میں چربی جمع کرنے کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔

اگر آپ کا وزن بڑھ رہا ہو، اور چہرا آئلی رہتا ہے، ڈپریشن رہتی ہے، تو آپ فیٹی لیور کے مریض بن چکے ہیں۔

- **ہائی ٹرائگلیسرائڈز:**

خون میں ٹرائگلیسرائیڈز کی بلند سطح فیٹی لیور (جگر میں اضافہ چربی) کی بیماری کے بڑھتے ہوئے خطرے سے وابستہ ہے۔ٹرائگلیسرائڈز ایک قسم کی چربی ہیں، اور ان کا جمع ہونا جگر میں چربی جمع کرنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

- **میٹابولک سنڈروم:**

یہ حالات کا ایک جھرمٹ ہے ,جس میں موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، ہائی بلڈ شوگر، اور کولیسٹرول کی غیر معمولی سطح شامل ہیں۔میٹابولک سنڈروم فیٹی جگر کی بیماری کے لئے ایک اہم خطرہ عنصر ہے۔بڑھتی ہوئی موٹاپا، انسولن ریزسٹنس، بلند خونی دباؤ، بلند ٹرائی گلائیسرائیڈز وغیرہ امراض کا مجموعہ میٹابولک سنڈروم کہلاتا ہے۔یہ عام طور پر جسم میں صفراء کی زیادتی سے ہوتا ہے۔یعنی ان امراض کا مجموعہ جو جگر میں صفراء کی زیادتی کے نتیجہ میں سامنے آتا ہے، وہ امراض کا مجموعہ بھی فیٹی لیور کا سبب بنتا ہے۔

- **ناقص خوراک:**

زیادہ شکر میٹھا کھانا، سیر شدہ چکنائی اور پراسیسڈ فوڈز والی غذائیں فیٹی جگر کی بیماری کے بڑھتے ہوئے خطرے سے منسلک ہیں۔ یہ غذائی انتخاب وزن میں اضافے، انسولین کے خلاف مزاحمت، اور سوزش کا باعث بن سکتے ہیں، یہ سب جگر میں چربی جمع کرنے میں معاون ہیں۔

خلاصہ یہ ہے کہ کاربوہائیڈریٹ اور شکر کی کثرت سے بھی فیٹی لیور ہو جاتا ہے۔

- **الکحل کی کھپت:**

جب کہ غیر الکوحل فیٹی جگر کی بیماری (NAFLD) سب سے عام شکل ہے، بہت زیادہ الکحل کی کھپت فیٹی جگر کی بیماری (الکحل فیٹی جگر کی بیماری یا AFLD) کا سبب بن سکتی ہے۔الکحل جگر میں میٹابولائز ہوتا ہے، اور دائمی حد سے زیادہ استعمال جگر کی چربی کو پروسس کرنے کی صلاحیت کو مغلوب کر سکتا ہے، جس سے چربی جمع ہوتی ہے۔

- **جینیاتی:**

جینیاتی عوامل کسی شخص کے فیٹی جگر کی بیماری کے لیے حساسیت میں کردار ادا کر سکتے ہیں۔ کچھ افراد اپنے جینیاتی میک اپ کی وجہ سے اس حالت کو ترقی دینے کا زیادہ شکار ہو سکتے ہیں۔

وہ تمام لوگ جن کو بہت زیادہ بھوک لگتی ہے، وہ اکثر زندگی میں کبھی نہ کبھی فیٹی لیور کے مریض بن جاتے ہیں۔

سٹافی، کلکیریا کارب، ہائیڈروفوبینم، تھوجا، گریفائیٹس، بریٹا کارب، ارجنٹم، میڈورینم مزاج کے لوگوں کو اکثر زیادہ بھوک لگنے اور زیادہ کھانے کی وجہ سے فیٹی لیور ہو جایا کرتا ہے۔ یہ ان کے مزاج میں زیادہ بھوک ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

- **تیزی سے وزن میں کمی:**

اچانک اور اہم وزن میں کمی، جیسے باریٹرک سرجری یا کریش ڈائیٹ کے بعد، خون کے دھارے میں ذخیرہ شدہ چربی کے اخراج کا باعث بن سکتی ہے۔ اگر جگر اس اضافی چکنائی کو تیزی سے پروسس کرنے سے قاصر ہے تو یہ فیٹی لیور کی بیماری کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لئے بہت زیادہ تیزی سے وزن کم نہیں کرنا چاہیے۔

- **کچھ دوائیں:**

کچھ ادویات، جیسے کورٹیکوسٹیرائڈز، ٹاموکسفین، اور کچھ اینٹی وائرل ادویات، ایک ضمنی اثر کے طور پر فیٹی جگر کی بیماری میں حصہ ڈال سکتی ہیں۔

یہ نوٹ کرنا اہم ہے کہ فیٹی جگر کی بیماری زیادہ سنگین شکلوں میں ترقی کر سکتی ہے، جیسے کہ غیر الکوحل سٹیٹوہیپاٹائٹس (NASH) اور سروسس، جس کے صحت کے سنگین نتائج ہو سکتے ہیں۔

طرز زندگی میں تبدیلیاں، بشمول صحت مند غذا، باقاعدگی سے ورزش، وزن کا انتظام، اور بنیادی طبی حالات کا انتظام، فیٹی جگر کی بیماری کو روکنے اور ان کا انتظام کرنے کے لیے ضروری ہیں۔

اگر آپ کو شبہ ہے کہ آپ کو فیٹی لیور کی بیماری ہے یا آپ کو خطرہ ہے، تو مناسب تشخیص اور رہنمائی کے لیے کسی ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے مشورہ کرنا مناسب ہے۔

نیز یہ بات بھی کا یاد رکھنا کہ اکثر ادویہ گرم ہوتی ہیں۔ وہ جگر میں گرمی کرتی ہیں۔ جگر میں گرمی زیادہ ہونے سے قبض ہوتی ہے۔ قبض ہونے سے وزن بڑھتا ہے۔

اس لئے اگر آپ فیٹی لیور کے مریض ہیں اور اس کا علاج کرنا چاہتے ہیں تو ادویہ سے پرہیز کریں۔

❖ فیٹی لیور بیماری کے نقصانات کیا ہیں؟

فیٹی لیور بیماری کے مختلف درجہ کے نقصانات ہو سکتے ہیں، جو بیماری کی شدت اور پیش رفت کے تحت مختلف ہوتے ہیں۔ یہاں کچھ عام نقصانات درج کیے گئے ہیں:

- **ٹائپ 2 شوگر:**

فیٹی لیور بیماری کے مریضوں میں ٹائپ 2 شوگر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، کیونکہ ایک نامیہ لیور غلبہ انسولن کی عدم کارکردگی کی بنا پر انسولن کے تعامل کو متاثر کرتی ہے۔

- **قلبی بیماریاں:**

فیٹی لیور کے مریضوں میں قلبی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، کیونکہ یہ بیماری زیادہ چربی کے مقدار کو خون میں بڑھاتی ہے جو خون کی رگوں کو چوٹ کرتی ہے اور قلب کی صحت کو متاثر کرتی ہے۔

- **کبچک شریانوں کی بیماریاں:**

فیٹی لیور سے متعلق ایک نقصان یہ ہے کہ یہ کبچک شریانوں کی بیماریوں (مختلف اعضاء کی خون کی رسوبی راہوں یا رگوں کی بیماریوں) جیسے کہ شہری کراریوں کی بیماریوں کا خطرہ بڑھاتا ہے جو اعضاء کو خون کی فراہمی میں مشکل کرتی ہیں۔

- **کبچک کیڑے کی کمی:**

اگر فیٹی لیور بیماری بڑھ جائے، تو یہ کبچک کیڑوں کی تعداد میں اضافے کا خطرہ بڑھاتا ہے، جو خون کی رگوں کو متاثر کرتے ہیں اور رگوں کی پلکوں کی نشوونما میں مدد فراہم نہیں کرتے۔

- **فیبروزس اور سیر روسس :**

اگر فیٹی لیور کی بیماری تشدید ہو جائے تو یہ فیبروزس (جگر کی رگوں کی نشوونما میں اضافہ) اور سیر روسس (جگر کی شدید خرابی) کی وجہ بن سکتی ہے، جو جگر کی صحت کو متاثر کرتی ہیں۔

- **کبد کی التہابی بیماری: (Hepatitis)**

اگر کبد کی سطح پر اخراجی راستے میں التہاب پیدا ہو تو یہ کبد کی صحت کو متاثر کرتا ہے اور کیچک کیڑوں کی کمی کی بنیاد پر کیچک کیڑوں کی نشوونما میں اضافے کی پیش رفت کرتا ہے۔

- **نامردگی اور ٹائمنگ میں کمی:**

فیٹی لیور کے مریض کا جگر ست اور جسم میں ہر وقت تھکاوٹ کا احساس ہونے کی وجہ سے اس کے آلات تناسل بھی صحیح طرح سے کام نہیں کر پاتے، اس وجہ سے اس کی ٹائمنگ کم ہو جاتی ہے اور انتشار بھی کم ہو جاتا ہے۔ جب کوئی شخص وزن کم کر کے فیٹی لیور بیماری سے باہر آتا ہے تو اس کی ٹائمنگ زیادہ ہو جاتی ہے اور جنسی لذت واپس آجاتی ہے۔

- **جلد کی رنگت کا سیاہ ہونا:**

فیٹی لیور کے مریض کی رنگت دن بدن سیاہ ہوتی جاتی ہے۔ اس لئے کہ رنگ آئرن کی وجہ سے سفید ہوتی ہے۔ فیٹی لیور کے مریض کا جگر ست ہوتا ہے، وہ آئرن کم بناتا ہے۔ اس لئے جسم میں خون کی کمی ہو جانے سے ہونٹ، چہرا، آلات تناسل اور جسم کا رنگ دن بدن سیاہ ہونے لگتا ہے۔
اگر آپ کسی بھی ایسا شخص کو دیکھیں جس کا رنگ پہلے صحیح تھا اور اب سیاہ ہو چکا ہے تو یقین کر لیں کہ اس کا جگر ناکارہ ہوتا جا رہا ہے، یا اسے فیٹی لیور ہے یا کالا یرقان ہے یا وہ ماسٹربیشن کا مریض ہے۔

- **چہرے کا آئلی ہونا:**

جب جگر اور خون میں چربی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو وہ چربی چہرے پر آئل کی شکل پر صبح کے وقت خوب ظاہر ہوتی ہے۔ آپ کا چہرا اور جلد اکثر آئلی رہتی ہے۔

- **بی پی کا اکثر لو ہو جانا:**

جب جگر کے افعال ست ہوتے ہیں تو جسم میں انرجی لیول کم ہوتا ہے، اس لئے اکثر بی پی لو ہو جایا کرتا ہے۔ جب بی پی لو ہو جاتا ہے تو ساتھ ڈپریشن بھی ہو جایا کرتی ہے۔

یہ ہی وجہ ہے کہ فیٹی لیور کے مریض کو ورزش کے بعد بھی تھکاوٹ کا احساس ہوتا ہے۔ جب کہ عام لوگوں کو ورزش کے بعد جسم فرش ہلکا پھلکا محسوس ہوتا ہے۔

- **جگر کو اپنے افعال اداء کرنے میں دشواری کا سامنا:**

جگر انسان کے مرکزی تین اعضاء میں سے ایک مرکزی، بڑا، اہم، کثیر افعال اداء کرنے والا عضو ہے۔ جب فیٹی لیور کی وجہ سے وہ اپنے کام جلدی سے پورے نہیں کر سکے گا تو جسم کو بھاری نقصان اٹھانا پڑے گا، اور جگر کے افعال کو بوجھ بھی دل پر پڑھ جائے گا۔
فیٹی لیور بیماری کے نقصانات کو جاننا کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ جگر کے افعال کو جانیں تاکہ آپ کو جگر کی اہمیت کا علم اور فیٹی لیور بیماری کے نقصانات کا علم ہو سکے۔

جگر انسانی جسم کے اہم حیاتی عضووں میں سے ایک ہے، اور اس کی کئی اہمیتیں اور کامات ہیں جو ہماری صحت کے لئے ضروری ہیں۔ نیچے جگر کی اہمیت اور اس کے کامات کی کچھ اہم مثالیں دی گئی ہیں:

میٹابولزم کا کنٹرول : جگر غذائی اشیاء کو میٹابولزم کرنے کا کنٹرول کرتا ہے۔ اس میں غذائی اشیاء کو انسولین کی مدد سے شوگر میں تبدیل کرنا شامل ہے، جو کہ انسولین حسبِ ضرورت جسم میں مخزن کر کے استعمال کرتا ہے۔

صفراء کی تخلیق : جگر صفراء کی تخلیق کرتا ہے، جو جسم میں موجود غیر ضروری اور مضر مواد کو باہر نکالتا ہے۔

خون میں پروٹین کی ترتیب : جگر خون میں مختلف اقسام کے پروٹینز کی ترتیب کرتا ہے، جو جسم کے مختلف حصوں کو ضروری پروٹینز فراہم کرتے ہیں۔

کیمائی تعاملات کا انجام : جگر کی تخلیقات کی وجہ سے غذائی اشیاء کی کیمائی تعاملات ہوتی ہیں، جو جسم کے لئے ضروری ہیں۔

فیٹ کی میٹابولزم : جگر میں چربی کی میٹابولزم کی عملیات ہوتی ہے، جس سے جسم کی فیٹ کی مقدار کا انتظام کیا جاتا ہے۔

مخزنی فندوق : جگر مخزنی فندوق کی طرح کام کرتا ہے، جو ضرورت کے وقت جسم کو ضروری وٹامنز اور معدنیات فراہم کرتا ہے۔

جسم میں زہرائی مواد کا اخراج : جگر جسم میں موجود مضر زہرائی مواد کو خارج کرنے کا کام کرتا ہے، جیسے کہ دوائیں، زہریلے مواد، اور آسمانی جلوسوں کی زہرائیات۔

جگر کی تدبیر : جگر کی صفراء تدبیر کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے، جو جسم کی مواد کی برابری کا انتظام کرتی ہے۔

ہارمونز کی ترتیب : جگر کی صفراء ہارمونز کی ترتیب کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے، جو جسم کے داخلے کی ترتیب کو مختلف پروٹینز کی تخلیق کے لئے مخصوص بناتی ہیں۔

خون کی پیمائش : جگر خون کی پیمائش کا کام کرتا ہے، جس سے جسم کی مختلف مواد کی مقدار کا تعین کیا جاسکتا ہے۔

ضروری معدنیات کی تخلیق : جگر جسم کی ضروری معدنیات کی تخلیق کرتا ہے، جو کہ جسم کے مختلف حصوں کی صحیح کارکردگی کے لئے ضروری ہوتی ہیں۔

مندرجہ ذیل خطرات کو کم کرنا : جگر صفراء کی تدبیر کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے، جو انفیکشن اور دیگر خطرات کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔

صحتیابی کی بہتری : جگر کے صحیح کارکردگی کے ساتھ، جسم کی کئی اہم عملیات میں بہتری حاصل ہوتی ہے، جو صحتیابی کو بڑھاتی ہیں۔

مندرجہ ذیل عوامل کی پہچان : جگر کی تشخیص اور کارکردگی سے، مختلف امراض اور صحتی خطرات کی پہچان کی جاسکتی ہے، جو کہ صحتیب خرابی کو روکنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔

یہاں تک کہ وہ جگر کا مقصد نہیں ہے، جو طبیعتی طور پر غذائی اشیاء کو میٹابولزم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ، جگر کے بغیر صحتیابی کا تصور نہیں کیا جاسکتا ہے کیونکہ یہ جسم کے مختلف عملیات کو تاثرانداز۔ یہ صرف چند مثالیں ہیں جو جگر کے اہم کامات کی مختصر جائزہ دینے کے لئے دی گئی ہیں۔ جگر کے بغیر، جسم کی صحتیابی ممکن نہیں ہوتی، اور یہ انسانی جسم کے تمام عملات کو تاثرانداز کرتا ہے۔

یہ صرف کچھ مثالیں ہیں، بلکہ فیٹی لیور بیماری کئی دیگر صحت کی پریشانیوں کا باعث بن سکتی ہے۔ اس لئے اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو فیٹی لیور ہو سکتی ہے یا آپ کی صحت میں کوئی پریشانی ہو تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں تاکہ مناسب تشخیص اور علاج کی جاسکتے ہیں۔

جب آپ کا فیٹی لیور ختم ہوگا اور جگر صحیح ہو جائے گا تو جو ہر وقت تھکاوٹ رہا کرتی تھی، اور کوئی کام کرنے کو دل نہیں کرتا تھا، وہ ختم ہو جائی گی۔ آپ کا ہر کام کرنے کو دل کرے گا۔ جو اکثر ڈپریشن ہوا کرتی تھی وہ ختم ہو جائے گی۔ جسم میں قوت برداشت آئے گی۔ بی پی نارمل ہو جائے گا۔ رات کو نیند بروقت اور بہت پیاری آئے گی۔ صبح کے وقت نیند کے بعد طبیعت فریش ہوگی۔ ہر وقت جسم ہلکا پھلکا محسوس ہوگا۔ بھوک اور پیاس لگنی شروع ہوگی۔ بڑی مزے دار جوانی والی بھوک لگے گی۔ پسینہ زیادہ آنے لگے گا۔ جوانی والا احساس ہوگا۔ مردانہ طاقت بڑھ جائے گی۔ ٹائمنگ بڑھ جائے گی۔ نیند اچھی ہو جائے گی۔ معدہ ہلکا پھلکا اور نرم محسوس ہوگا۔ کھانے کے بعد بوجھ کا احساس نہیں ہوگا۔ پیٹ بالکل برابر ہو جائے گا۔ جگر کے مقام پر درد ہونا بند ہو جائے گا۔ موٹاپہ بالکل ختم ہو جائے گا۔ جسم میں سستی کاہلی ختم ہو جائے گی۔ خوراک جسم کو لگے گی۔ چہرا آئل نہیں ہوا کرے گا۔ بال گرنا اور سفید ہونا بند ہو جائے گے۔ قبض گیس ڈکار اور تیزابیت ختم ہو جائے گی۔ اس کے سواء بھی بہت سے فوائد حاصل ہوں گے۔

❖ فیٹی لیور بیماری کی علامات؟

اکثر ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ : فیٹی لیور بیماری علامات کے بغیر ہوتی ہے، اس کا علم صرف ٹیسٹ کروانے سے ہی ہوتا ہے۔ مگر میرا ماننا یہ ہے کہ اس بیماری کی بھی علامات موجود ہے، جن سے اس کا علم ہو سکتا ہے۔ وہ علامات یہ ہیں :

- **پیٹ کا بڑھنا:**

آپ بلکل سیدھے کھڑے ہو جائیں اور اپنے پاؤں کی طرف دیکھیں۔ اگر آپ کو اپنے پاؤں نظر آتے ہیں تو آپ کا فیٹی لیور نہیں ہے اور اگر آپ کو اپنے پاؤں نظر نہیں آتے تو آپ کو فیٹی لیور ہے۔ یہ ایک سادہ عام ٹیسٹ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہر وہ شخص جس کا پیٹ باہر نکلا ہوا ہے اسے فیٹی لیور ہے۔ اس لئے کہ چربی کے اضافہ کے بغیر پیٹ باہر نہیں نکلتا۔ جب پیٹ پر چربی کی مقدار زیادہ ہو تو لازم بات ہے کہ جگر میں بھی چربی زیادہ ہو گی۔ جب جگر میں چربی زیادہ ہو گی تو فیٹی لیور بیماری پیدا ہو گی۔ اگر آپ کا پیٹ معمولی سا بھی باہر نکلا ہے تو اپنا فیٹی لیور کا ٹیسٹ کروائیں۔

- **مسلسل تھکاوٹ کا احساس اور کسی بھی کام میں دل نہ لگنا:**

آپ پہلے اپنے تمام کام شوق سے کرتے تھے۔ مگر اب آپ کو ہر وقت تھکاوٹ رہتی ہے۔ آپ کام نہیں کر پاتے یا اپنے آپ کو مجبور کرکے کام کرنا پڑتا ہے۔ عام کاموں میں مستقل مزاجی ختم ہو جاتی ہے۔ یہ اس لئے کہ جگر اپنے افعال کو انجام دینے میں سستی کر رہا ہے۔

- **جگر کے مقام پر سختی یا درد کا ہونا:**

جب فیٹی لیور بیماری اپنے عروج پر ہوتی ہے، تو جگر کے مقام یعنی دائیں طرف آخری پسلی کے نیچے درد ہونے لگتا ہے یا سوجن ہو جاتی ہے یا وہ مقام بہت سخت ہو جاتا ہے۔ یہ جگر میں گرمائش بہت زیادہ ہونے کا نتیجہ ہے۔

یہ اوپر والی وہ علامات ہیں جو عام طور پر ڈاکٹر بیان کرتے ہیں۔ نیچے بیان ہونے والی علامات کا میں نے اضافہ کیا ہے۔

- **بڑے بڑے بھوسے ڈکاروں کا آنا:**

آپ نے دیکھا ہو گا کہ کچھ لوگوں کو بڑے بڑے بھوسے ڈکار آتے ہیں، ڈکار کے وقت ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اندر کھانا ابھی پڑا ہوا ہے۔ یہ ڈکار خالی پیٹ زیادہ آتے ہیں۔ یہ ڈکار بھی فیٹی لیور کی علامات سے ہیں۔ انتہائی بدبودار ہوا کا اخراج بھی فیٹی لیور بیماری میں ہوتا ہے۔

- **بھوک اور پیاس کی کمی یا ان کا بالکل ختم ہو جانا:**

آپ کو پہلے اتنی بھوک لگتی تھی کہ آپ دو یا دو سے زیادہ روٹیاں کھالیا کرتے تھے۔ مگر اب بھوک کی کمی ہو چکی ہے۔ اب آپ زیادہ کھا نہیں کھا سکتے۔ آپ کو صبح کے وقت بھوک ہی نہیں لگتی اور آپ بغیر بھوک کے ہی کھانا کھالیتے ہیں یا آپ کو تمام دن بھوک ہی نہیں لگتی اور آپ بغیر بھوک کے ہی کھانا کھاتے ہیں۔

- **پسینہ کم آنا یا بلکل ختم ہو جانا:**

جیسے جیسے جگر میں چربی بڑھتی جاتی ہے ویسے ویسے پسینہ آنا کم ہوتا جاتا ہے۔ جس سے گردے متاثر ہوتے ہیں۔ جسم میں خشکی ہوتی ہے۔ اس سے کبھی کبھی قبض بھی ہو جایا کرتی ہے۔

- **پیٹ کا مکمل طور پر صاف نہ ہونا:**

عام طور پر صبح کے وقت اٹھنے کے ایک گھنٹہ کے اندر اندر ہی باتھروم آجاتا ہے اور پیٹ خوب صاف ہو جاتا ہے۔ مگر فیٹی لیور کے مریض کو صبح جلد باتھ روم نہیں آتا بلکہ دوپہر یا رات کو آتا ہے اور مکمل طور پر تشفی نہیں ہوتی ہے۔ اس کے پیٹ میں قبض کی سی صورت ہوتی ہے۔ یہ جگر میں صفراء اور چربی کی زیادتی کا نتیجہ ہے۔

- **ہر وقت یہ محسوس ہونا کہ پیٹ بھرا ہوا ہے:**

فیٹی لیور کے مریض کو ہر وقت یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس کا پیٹ بھرا بھرا ہے۔ خاص کر کھانا کھانے کے بعد تو ایسے محسوس ہوتا ہے کہ پیٹ میں سانس لینے کی بھی جگہ نہیں ہے۔ اسی وجہ سے اسے گیس کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ گیس بعض مرتبہ دونوں طرف پسلیوں کے نیچے یا صرف بائیں جانب دل کے نیچے جمع ہو جاتی ہے اور پریشانی کی وجہ بنتی ہے۔

- **تیزابیت:**

اکثر فیٹی لیور کے مریضوں کو سینہ میں جلن بھی ہوتی ہے۔ یہ جگر، معدہ، مثانہ، گردوں اور غذا کی نالی میں صفراء کی زیادتی کا نتیجہ ہوتی ہے۔

• ہر وقت بی پی کا ہائی رہنا اور مسلسل ڈپریشن محسوس کرنا:

جب جگر میں چربی زیادہ اور صفراء کی کثرت کی وجہ سے جگر اپنے افعال کو سست کر دیتا ہے تو دل اس کی ہمدردی میں اپنے افعال اور دھڑکن کو تیز کر دیتا ہے تاکہ جسم کو ہلاکت سے بچایا جائے۔ اس کی وجہ سے فیٹی لیور کے مریض کا ہر وقت بی پی ہائی رہتا ہے اور طبیعت پریشان رہتی ہے۔ جب فیٹی لیور بیماری کا مکمل علاج کر دیا جائے تو دل خود ہی نارمل ہو جائے گا۔ اس کے لئے ہائی بی پی کا علاج کرنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ اس لئے پہلے جگر کا علاج کریں بعد میں دل کی طرف توجہ دیں۔ ایسی مریض کو ہائی بی پی کی دواء دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر فیٹی لیور نے اسی طرح زندگی گزارتی تو تقریبا 20 سال بعد دل کے امراض پیدا ہونے شروع ہو جائیں گے۔ اخر کار دل تھک جائے گا۔

اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم میں خشکی زیادہ ہو جاتی ہے، آئل کم ہو جاتا ہے، ڈپریشن اور انگزائٹی کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہے، کوئی بھی دواء بی پی کو نارم نہیں کر سکتی۔

• قوت مدافعہ کی کمزوری اور نظام انہضام کی کمزوری:

جگر قوت مدافعہ کے اعضاء میں سے ایک مرکزی عضو ہے۔ قوت مدافعہ اس سے بہت سے کام لیتی ہے جیسا کہ زخموں کو بھرنا، ورموں کو صحیح کرنا، وزن کم رکھنا، فاسد مواد کو باہر نکالنا، سردی کی شدت سے بچانا، کھانے کو ہضم کرنا وغیرہ۔ جب جگر میں چربی کی موجودگی کی وجہ سے جگر سست ہو جاتا ہے تو قوت مدافعہ بھی کمزوری ہو جاتی ہے۔ انسان میں نہ پہلے جتنی جسمانی طاقت رہتی ہے اور نہ ہی پہلے جیسا مضبوط ہاضمہ ہوتا ہے۔

• جلد کی رنگ کا دن بدن سیاہ ہوتے جانا:

فیٹی لیور کے جلد کی رنگت دن بدن سیاہ ہوتی جاتی ہے۔ اس لئے کہ جگر کا کام خون میں سے فاسد مادوں کو خارج کرنا ہے۔ جب جگر صحیح طور پر کام نہیں کرے گا تو وہ فاسد مواد جسم میں جمع ہو کر اس کو سیاہ کر دے گا۔

• صفراء کی مقدار کا زیادہ ہونا اور قبض ہونا:

ہر فیٹی لیور کے مریض کے جگر میں صفراء کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے زیادہ ہونے کی وجہ سے قبض بھی ہوتی ہے۔ ان کا پیٹ معمول سے زیادہ سخت ہوتا ہے۔

فیٹی لیور بیماری کے ابتدائی مراحل میں عموماً کوئی علامات نظر نہیں آتی، اور بہت سے لوگ اس کے موجودہ ہونے کا اندازہ بھی نہیں لگا سکتے ہیں۔ یہ بیماری عموماً ایسے لوگوں میں پائی جاتی ہے جو زیادہ موٹے ہیں یا دیگر صحت کے مسائل جیسے قلبی بیماریاں، ٹائپ 2 شوگر، یا بلند خونی دباؤ کے شکار ہیں۔

فیٹی لیور بیماری کی تشخیص غالباً ایسے بیماروں کے لئے کی جاتی ہے جن کے لئے پہلے سے ہی یہ مخاطرت ہوتی ہے، یا جن کو دوسری صحت کی پریشانیوں کا انکشاف ہوتا ہے جو فیٹی لیور کی موجودگی کو مشتبہ کرتی ہیں۔

آپ کو کسی بھی طبّی ماہر سے مشورہ لینا چاہئے اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کو فیٹی لیور کی بیماری ہو سکتی ہے یا آپ کو موجودہ ہونے کا خدشہ ہو۔ تشخیص کے لئے عام طور پر مندرجہ ذیل ہوتے ہیں:

• صبح کے وقت چہرے کا آئلی ہونا:

صحت مند لوگ جب صبح اٹھتے ہیں تو ان کی نیند ان کو فرش کرتی ہی اور چہرے کو بارونق کرتی ہے۔ جب کی فیٹی لیور کے مریض کا چہرا صبح کے وقت تھکا ماندہ ہوتا ہے، آئلی ہوتا ہے، بے رونق ہوتا ہے۔

❖ فیٹی لیور بیماری کی تشخیص کے لئے کون سا ٹیسٹ کروانا چاہئے؟

فیٹی لیور بیماری کے بارے میں معلوم کرنے کے لئے (Alanine Transaminase (ALT) Blood Test) کروائیں۔ یہ ٹیسٹ فیٹی لیور بیماری کو معلوم کرنے کے لئے مختص ہے۔

فیٹی لیور بیماری کی تشخیص کے لئے مختلف طبّی تجزیات کی تفصیلی تشخیص کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہاں کچھ عام طبّی تجزیات کی فہرست ہے جو ڈاکٹر آپ کو پریشانی کی صورت میں کرنے کے لئے کہہ سکتے ہیں:

ٹرانس ہیپٹاٹک فرازازمائش (AST) اور الٹرا وائٹل پروٹین فرازازمائش: (ALT) ان ازمائشوں کی مدد سے جگر کی صحت کی تشخیص کی جاتی ہے کہ کیا جگر کے انزائموں کی مقدار زیادہ ہے یا نہیں۔ اگر انزائموں کی مقدار بڑھی ہو تو یہ فیٹی لیور کی ممکنہ علامت ہو سکتی ہے۔

سیرم ٹوٹل بلیروبن اور ڈائریکٹ بلیروبن :ان ازمائشوں کی مدد سے جگر کی صفراء کی مقدار کا تعین کیا جاتا ہے۔اگر صفراء کی مقدار بڑھی ہو تو فیٹی لیور کی ممکنہ تشخیص کا اشارہ ہو سکتا ہے۔

سیرم گلیکوز :اگر شوگر کی مقدار بڑھی ہو تو فیٹی لیور کے خطرے کو بڑھاتا ہے، کیونکہ بلڈ شوگر کی مقدار کی بڑھتی ہوئی علامت ہے۔

لیپوپروٹین پروٹین آ :یہ ازمائش کولیسٹرول کی قسموں کی مقدار کو تشخیص دینے میں مدد فراہم کرتی ہے، جو کہ فیٹی لیور کی علامات کی ایک ہو سکتی ہے۔

اولٹرا ساؤنڈ :اولٹرا ساؤنڈ کے ذریعے جگر کی صورتحال کا اور فیٹی لیور کی موجودگی کا تشخیص کیا جا سکتا ہے۔

لور مونگ کی ازمائش :یہ ازمائش ٹرائی گلیسرائیڈز کی مقدار کو تشخیص دینے میں مدد فراہم کرتی ہے، جو کہ فیٹی لیور کی ممکنہ علامت ہو سکتی ہے۔

جگر کی باپسائی تصویر کا اسکین کرایا :جگر کی صورتحال کو دیکھنے کے لئے باپسائی تصویر کی اسکین کرائی جاتی ہے تاکہ جگر کی ساخت کی تشخیص کی جاسکے۔

جگر کی بائیوپسی :اگر تمام اور متبادل تشخیص کام نہ کریں تو جگر کی بائیوپسی کرائی جاسکتی ہے تاکہ بیماری کی صورتحال کی وضاحت حاصل کی جاسکے۔

تشخیص کے لئے مناسب ازمائش کا انتخاب کرنے کے لئے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لینا ضروری ہوتا ہے، کیونکہ وہ آپ کی موجودہ صحت کی تشخیص کرنے کے مطابق فیٹی لیور بیماری کے امکان کا تخمین لگا سکتے ہیں۔

❖ فیٹی لیور بیماری کا علاج کیا ہے؟

اس بیماری کی سب سے بڑی وجہ ٹرائی گلسرائیڈ (جگر، خون اور جسم میں چربی کی مقدار کا زیادہ ہونا) ہے۔جدید ریسرچ کے مطابق یہ چربی چکنائی سے نہیں بنتی ہے۔جب کہ پہلے ڈاکٹرز کا کہنا یہ تھا کہ یہ چکنائی اور گھی سے بنتا ہے۔یہ خیال جدید سائنسی تحقیق سے غلط ثابت ہوا ہے۔یہ چربی اضافی "گلوکوز" سے بن کر جمع ہوتی ہے۔گلوکوز میٹھے اور کاربوہائیڈریٹ سے بنتا ہے۔میٹھا دو قسم کا ہوتا ہے ایک قدرتی جیسا کہ فروٹ، شہد، گڑ وغیرہ کا میٹھا اور دوسرا چینی، بیکری کی ایٹم، ٹکیاں ٹافیاں، چاکلیٹ، جوس، آئس کریم، کا میٹھا۔کاربوہائیڈریٹ وہ روٹی، چاول، میدہ، بریڈ، پیزہ، شوارمہ، برگر، بسکٹ، بوتل، وغیرہ۔جب آپ گلوکوز کھاتے ہیں تو انسولین ان کو جسم کے ایک ایک خلیہ کی طرف لے کر جاتا ہے اور یہ گلوکوز توانائی کے طور پر کام آتا ہے۔جو گلوکوز بچ جاتا ہے جگر ان کو چربی کی شکل میں جمع کر لیتا ہے۔یہ چربی سٹور شدہ انرجی گلوکوز ہے۔یہ آپ کا ذخیرہ ہے۔جس انسان کے جتنے مسلز ہیں اس کے مسلز میں اتنی جمع ہو جاتی ہے۔جس کے مسلز کم ہیں اس کے پیٹ میں جمع ہو جاتی ہے۔اس سے پیٹ لٹکنا شروع ہو جائے گا اور توند بڑھ جائے گی۔اگر آپ شکر اور کاربوہائیڈریٹ کم کھاتے ہیں یا ایک وقت کا کھانا چھوڑ دیتے ہیں یا ایک دن میں صرف ایک بار کھاتے ہیں تو جگر اپنے اندر موجود چربی کو گلوکوز میں تبدیل کر کے انرجی کے طور پر استعمال کرتا ہے۔اگر آپ بار بار کھاتے ہیں یا ایک ہی وقت میں بہت زیادہ کھاتے ہیں تو جگر آپ کے کھانے کو گلوکوز کی شکل میں انرجی کے طور پر استعمال کرتا ہے اور چربی اپنی جگہ پر رہتی ہے۔اگر آپ جسم کو موقع ہی نہیں دیتے کہ وہ چربی کو استعمال کرے بلکہ آپ مسلسل کھاتے جا رہے ہو تو یہ ٹرائی گلسرائیڈ بڑھتے بڑھتے 500 سے زیادہ ہو جاتے ہیں اور یہ فیٹی لیور کا سبب بنتے ہیں۔پھر فیٹی لیور ڈپریشن اور ہارٹ اٹیک کا سبب بنتا ہے۔

آپ کو معلوم ہوا کہ چربی گھی، گوشت، انڈا، دودھ، دیسی گھی، سبزیوں، سلاد، زیتون کے تیل، بادام سے نہیں بنتا بلکہ یہ میٹھے، چینی، ٹافی، گڑ، شکر، مصری، روٹی، میدہ، نان، برگر، بریڈ، شوارمہ، پیزہ، چاکلیٹ، بسکٹ، کیک، مٹھائی، آئسکریم، بیکری ایٹم، جوس، شربت، ڈرنک، پھل، کھجور، انجیر، شہد سے بنتا ہے۔نیز شراب میں چربی بڑھاتی ہے۔

اکثر حکیم کو وہم ہے کی قدرتی میٹھا نقصان نہیں دیتا بلکہ مصنوعی میٹھا نقصان دیتا ہے۔ صحیح بات یہ ہے یہ ہے کہ قدرتی میٹھا کم نقصان کرتا ہے اور مصنوعی میٹھا زیادہ نقصان دیتا ہے۔فیٹی لیور اور شوگر میں دونوں سے پرہیز ضروری ہے۔

اب آپ کو فیٹی لیور کے علاج کا علم ہو گیا ہوگا۔وہ یہ کہ آپ نے چربی کو کم کرنا ہے، ان تمام اشیاء سے زیادہ سے زیادہ پرہیز کرنی ہے جو چربی بناتی ہیں، اور وہ چیزیں کھانی ہیں جو چربی نہیں بناتی ہیں۔

فیٹی لیور بیماری کا علاج مختلف عوامل پر منحصر ہوتا ہے، صرف کسی ایک چیز پر عمل کرکے آپ فیٹی لیور کی بیماری سے نہیں بچا جاسکتا، جیسے کہ بیماری کی شدت، افعال کی تبدیلی، اور مریض کی صحتی حالت۔وہ 14 عوامل اور ہدایات ہیں جن پر آپ عمل کرکے فیٹی لیور سے نجات پاسکتے ہیں۔میں ان سب کو نمبروار بیان کرتا ہوں۔اگر آپ کو فیٹی لیور کی بیماری کی شکایت ہے، تو مندرجہ ذیل عمومی تدابیر اور علاج کا ذکر کرتے ہیں:

ا۔الکحل (شراب) بند کردیں۔

۲۔میٹھا (شکر) 6 ماہ کے لئے بند کردیں۔

جب شدید طلب ہو تو کوئی قدرتی میٹھا کم مقدار میں استعمال کر لیں جیسا کہ شہد، گڑ، مصری، پھل، وغیرہ۔ جب آپ کا فیٹی لیور بیماری ختم ہو جائے تو پھر مناسب مقدار میں استعمال کرنا شروع کر دیں۔ جب کہ مصنوعی میٹھے کو ہمیشہ کے لئے بند کر دیں۔ مصنوعی صحت کے لئے بالکل مضر ہے، اگرچہ وہ ایک ذرہ ہی کیوں نہ ہو۔

۳۔کارب انتہائی کم کر دیں۔

آپ گندم کی روٹی، میدہ اور چاول 6 ماہ کے لئے بند کر دیں۔ آپ ملٹی گرین آٹے کی روٹی کھائیں۔ وہ بھی ایک دن میں ایک روٹی، وہ بھی مغرب کے وقت ،۔ جب مکمل فیٹی لیور ختم ہو جائے تو نارمل گندم کی روٹی کی مناسب مقدار پر آجائیں۔ وہ عام لوگوں اور عورتوں کے لئے ایک دن میں تین گھر کے آٹے روٹیاں ہیں، یعنی ایک وقت میں ایک روٹی۔ مزدور کے لئے ایک دن میں 6 روٹیاں ہیں، ایک وقت میں دو روٹیاں ہوں گی۔

جب آپ نے ایک دن میں صرف ایک ہی روٹی کھانی ہے تو رات کو ایک گلاس دودھ میں ایک چیچ دیسی گھی، دو چیچ زیتون کا تیل ڈال کر لازمی پیا کریں۔ تاکہ دماغ کو اپنی غذا پوری ملتی رہے۔

۴۔آپ برے آئل جیسا کہ بناسپتی، صوفی، ڈالڈہ، ذائقہ گھی، اور آئل وغیر ہمیشہ کے لئے بند کر دیں۔ یعنی تمام بازاری گھی اور آئل ہمیشہ کے لئے بند کر دیں۔ ان میں بنی ہوئی اشیاء بھی ہمیشہ کے لئے بند کر دیں۔ یہ صحت کے لئے مضر ہیں۔ پہلے ڈاکٹر کا خیال یہ تھا کہ آئل صحت کے لئے نقصان دے نہیں بلکہ گھی نقصان دے ہیں مگر اب جدید ریسرچ کے مطابق معلوم ہوا ہے کہ گھی کی طرح آئل بھی مضر صحت ہے۔ آپ دیسی گھی، زیتون کا تیل، ناریل کا تیل، سرسوں کا تیل (کنولہ بین)، مکھن، پنیر، سویابین، بادام روغن، کھانا بنانے کے لئے استعمال کریں۔ مکھن اور دیسی گھی کولسٹرول کو کم کرتا ہے۔ یورپ، امریکہ، جاپان وغیرہ ترقی یافتہ ملکوں میں سب سے زیادہ زیتون کا تیل کھانے، اور سر پر لگانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔

۵۔امیگا تھری فیٹی ایسڈ (Omega 3 Fatty acids) ہر روز لیں۔

اس سے چربی ختم ہوتی ہے اور 42 فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

یہ ہمارے جسم میں سیل بنانے کے لئے اہم ہیں خصوصا دماغی سیل اور آنکھوں کے گروتھ کے لئے سیل بنانا۔

یہ تین قسم کے ہوتے ہیں۔ Alpha Linolenic Acid,Eicosapentaenoic Acid,Docosahexaenoic Acid

یہ ہمارے جسم میں بن نہیں سکتے۔ بلکہ باہر سے حاصل کرنے ہوتے ہیں۔

ان کو اپنی ہر روز کی غذا کا حصہ بنانا ضروری ہے۔

یہ چربی کم کرتے، فیٹی لیور کو ختم کرتے، یہ بی پی کو بھی نارمل کرتے ہیں، موٹاپا اور پیٹ ختم کرتے، حافظہ تیز کرتے اور بھولنے کی بیماری ختم ہوتی ہے، دماغی صلاحیت کو بڑھاتے، ڈپریشن کم کرتے، بریسٹ کینسر کو کم کرتے ہیں، آنکھوں کے سیل کو بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ ہائی **انفلیمینشن** سے ہونے والے ڈیمج کو ختم کرتا ہے۔ اس سے سکن بھی اچھی ہوتی ہے۔ یہ جوڑوں کا درد ختم کرتا ہے۔ یہ آپ کی گرفت کو مضبوط کرتا ہے۔ یہ درد کمر کو ختم کرتا ہے۔ یہ پروٹین کی طرح بے شمار فوائد کا حامل ہے۔ اکثر لوگوں میں امیگا تھری کی کمی ہوتی ہے۔

یہ ڈپریشن کے مریض کے علاج میں لازمی استعمال کرنا چاہئے۔

یہ دل کی امراض کو کم کرتا ہے۔ اس لئے اگر آپ کسی دل کے مریض کا علاج کر رہے ہیں تو اس کی غذا میں امیگا تھری کو ضروری شامل کریں۔

یہ انسان کی امیونٹی سسٹم کے لئے اہم ترین جز ہے، اور اس کو ہر وقت اعلی رکھے گا۔ یہ گروتھ کے لئے بہت ضروری ہے۔ اچھی صحت اور ہر وقت کام میں لگے رہنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ کا امیونٹی سسٹم ہر وقت اعلی رہے۔ امیگا تھری مناسب مقدار میں کھانے سے جسم میں ہر وقت طاقت کا احساس ہوگا۔ اس لئے امیگا تھری کو ہر روز کی غذا کا حصہ بنانا ضروری ہے۔

یہ بچوں کی غذا میں شامل ہونا بے حد ضروری ہے۔ تاکہ ان کے دماغ کی گروتھ اچھی ہو سکے۔

یہ دماغی کام کرنے والوں، حفاظ، علماء، ریسرچر، سکالرز سائنسدانوں، ٹیکنولجی پر کام کرنے والوں، لکھنے اور پڑھائی کرنے والوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔ یہ دل اور ڈپریشن کے مریضوں کے لئے بھی بہت ہی ضروری ہے۔ نیز وہ تمام لوگ جن کا حافظہ کمزور ہو گیا ہے ان کے لئے امیگا تھری فیٹی ایسڈ بہت ہی ضروری ہے۔ وہ تمام لوگ جو حافظہ زیادہ کرنے کے لئے آپ کے پاس آتے ہیں ان سب کی غذا میں امیگا تھری شامل کر دیں۔

اچھے سپرم کے لئے بھی امیگا تھری بے حد ضروری ہے۔ اس سے مردانہ کمزوری نہیں ہوتی اور ٹائمنگ زیادہ ہوتی ہے۔ نفس کا سائز بڑھتا ہے۔ اس لئے یہ شادی شدہ حضرات کے لئے یہ کسی نعمت سے کم نہیں ہے۔

یہ زیادہ تر مچھلی اور سی فوڈ میں پایا جاتا ہے۔ خاص کر سالمن فش میں ہوتے ہیں۔ یہ اخروٹ، بادام، اور السی میں بھی کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ کنولہ آئل، ماسٹرڈ آئل، سوئیابین آئل، فلیکس سیڈ آئل میں بھی کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ یہ راجما روبیا اور کالے چنوں میں بھی کچھ مقدار میں ہوتا ہے۔ سوئیابین، بلوبیری، مورنگا اور چیاسیڈز میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ انڈے اور زیتون کے تیل میں بھی ہوتا ہے۔ یہ پالک میں بھی پائی جاتی ہے۔

❖ امیگا تھری فیٹی ایسڈ کو اپنی غذا میں شامل کرنے کا طریقہ کار:

ایک انسان کو ایک دن میں کم از کم 1200 ملی گرام امیگا 3 فیٹی ایسڈ لینا چاہیئے۔ یہ سب سے زیادہ مچھلی میں ہوتا ہے۔ سب سے زیادہ بہتر ہے کہ مچھلی کو ناستہ کا حصہ بنایا جائے۔ خاص کر سالمن، ٹونا، اور میریرل مچھلی۔ ناشتہ میں ایک 100 گرام مچھلی کھانے کی عادت بنائیں یا ہفتہ میں دو بار ایک ایک پاؤ لیں۔ مچھلی فرائی نہ کریں بلکہ ڈرائے کریں۔ مچھلی کی سکن نہ کھائیں۔ فش آئل بھی لے سکتے ہیں۔ 100 گرام مچھلی میں تقریبا 1075 گرام امیگا تھری ہوگا۔

اگر مچھلی نہیں کھا سکتے تو اخروٹ اور السی کی پنیاں بنالیں، 50 گرام کی پنی ہونی چاہیئے، ہر روز دوپہر کو ایک عدد کھالیں۔ اس 50 گرام پنی میں تقریبا 1200 ملی گرام امیگا تھری ہوگا۔ ان دو طریقہ میں سے ایک طریقہ سے امیگا تھری فیٹی ایسڈ کی مناسب مقدار کو اپنی غذا کا حصہ بنایا جاسکتا ہے۔

❖ کس چیز میں کتنا امیگا تھری ایسڈ پایا جاتا ہے:

100 گرام کے حساب سے ان 6 اشیاء میں سب سے زیادہ امیگا تھری پایا جاتا ہے۔ وہ اس طرح کہ:

میکریل (4,580 ملی گرام۔

سالمن (2,150 ملی گرام۔

فلیکسیڈ (السی) 2,350 ملی گرام۔

چیاکے بیج 5,050 ملی گرام۔

اخروٹ 2,570 ملی گرام۔

سویابین 670 ملی گرام۔

امیگا تھری قدرتی غذاؤں کے ذریعہ سے لیں۔ ان میں امیگا کی کوالٹی اعلیٰ ہوتی ہے۔ سپلیمنٹ نہ لیں۔

❖ امیگا 3 فیٹی ایسڈ کے فوائد:

اگر آپ امیگا 3 کو اپنی روز مرہ کی غذا کا حصہ بناتے ہیں تو آپ کو یہ سب 42 فوائد حاصل ہوں گے:

1. آلفا لینولینک ایسڈ: (ALA) یہ امیگا 3 کا بنیادی راستہ ہوتا ہے اور اسے کئی پودوں میں پایا جاتا ہے، مثلاً چیا بیج، کالونجی، گوندکٹیرا، اور گرین لیف ویجیٹیبلز مثل پالک اور کرفیو کے پتے وغیرہ میں۔
2. ایکوساپینٹائنک ایسڈ: (Eicosapentaenoic Acid, EPA) یہ مخلوط مخلوط سمندری خوراک سر سنگ سمندر کی مچھلیوں، مثلاً سالمن اور مکرل، میں پایا جاتا ہے۔
3. ڈوکوساہیکسا ئینوئک ایسڈ: (Docosahexaenoic Acid, DHA) یہ بھی سمندری خوراک سر سنگ سمندر کی مچھلیوں میں پایا جاتا ہے اور جسم کے نورونز (عصبی خلا) کے لئے اہم ہوتا ہے۔
4. قلب کی صحت: امیگا 3 فیٹی ایسڈز قلب کی صحت کو بہتر بناتے ہیں، خصوصاً EPA اور DHA جو قلب کے عمل کو بہتر کرتے ہیں اور خون کی رواں میں مدد فراہم کرتے ہیں۔
5. انسانی دماغ کی صحت: امیگا 3 فیٹی ایسڈز کا مستقیم تعلق انسانی دماغ کی صحت سے ہے، خصوصاً DHA جو نورونز کی ساخت اور فعالیت کو بہتر کرتا ہے۔
6. التہاب کم کرنا: امیگا 3 فیٹی ایسڈز میں غیر معمولی التہاب کم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے، جس سے جوڑوں کی درد اور دیگر التہابی امراض کے خطرات کو کم کیا جا سکتا ہے۔
7. جلد کی صحت: امیگا 3 فیٹی ایسڈز جلد کی صحت کو بہتر بناتے ہیں اور خشکی، خرابی، اور ایکزیما جیسی جلدی مشکلات کو کم کرتے ہیں۔

8. **انسانی دماغ کی ترقی** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی صحیح مقدار کی موجودگی نیرونز کی ترقی اور کامیابی میں مدد فراہم کر سکتی ہے۔ یہ دماغی کام کاج، یاداشت، تفکر، اور تعلیمی عملیات کو بہتر بناتے ہیں۔
9. **مناسک بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز میں مستقل مقدار کا استعمال ماہواری چکر کی روایتی تکلیفات مثل پیچیدگی اور درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔
10. **دلچسپی کی کمی کے خطرے کو کم کرنا** :ایک مطالعہ کے مطابق، امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مقدار بڑھانے سے دلچسپی کی کمی کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے، جو زیادہ عمر کے لوگوں میں اہم ہوتا ہے۔
11. **عینک کے نیچے اندھیرے کو کم کرنا** :ایک مطالعہ کے مطابق، امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی منظّم مصرف سے عینک کے نیچے اندھیرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے اور آنکھوں کی صحت کو بہتر بنا سکتی ہے۔
12. **زیادہ رقبے کی حفاظت** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی موجودگی سنگیتا نما نظام کو بہتر بناتی ہے جس سے زیادہ رقبے کی حفاظت کی جا سکتی ہے۔
13. **جوڑوں کے درد کی کمی** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی روزانہ کی مقدار کمپیوٹرائیزڈ جوڑوں کے درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔
14. **دماغی امراض کی کمی** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مقدار بڑھانے سے دماغی امراض جیسے دماغ کی کمی، آلزہائمر، اور پارکنسن کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔
15. **سکرین کینسر کے خطرے کی کمی** :ایک تحقیق کے مطابق، امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی منظّم استعمال سے جلدی کینسر کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔
16. **ریومیٹائی علامات کی کمی** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مقدار بڑھانے سے ریومیٹائی علامات مثل درد، سٹفنیس، اور اور ٹھوار تھرائٹس کے علامات کو کم کیا جا سکتا ہے۔
17. **مصنوعی جوڑوں کی صحت کی بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی استعمال سے مصنوعی جوڑوں کی صحت کو بہتر بنایا جا سکتا ہے اور ان کے درد کو کم کیا جا سکتا ہے۔
18. **زنانہ صحت کی بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی منظّم استعمال سے زنانہ صحت کو بہتر بنایا جا سکتا ہے، مثلاً پیچیدہ ماہواری کے مسائل کو کم کیا جا سکتا ہے۔
19. **استرس اور انتشار کی کمی** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مقدار بڑھانے سے استرس اور انتشار کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے اور ذہانتی صفات کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔
20. **پینکریاس کی صحت کی بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی منظّم استعمال سے پینکریاس کی صحت کو بہتر بنایا جا سکتا ہے اور ذیابیطس کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔
21. **جوانی کی محافظت** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کے مصرف سے جوانی کو محافظت حاصل کی جا سکتی ہے اور اثراتی عملکرد کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔
22. **بچوں کی پیدائش کی بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مصرف سے حاملہ خواتین کی صحت کو بہتر بنایا جا سکتا ہے اور بچوں کی پیدائش کی ممکنہ کمی کو کم کیا جا سکتا ہے۔
23. **آئینہ چشم کی صحت کی بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی استعمال سے آئینہ چشم کی صحت کو بہتر بنایا جا سکتا ہے اور آنکھوں کی مختلف مسائل کو کم کیا جا سکتا ہے۔
24. **اوسط عمر کی بڑھتی صحت کی بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کے مصرف سے اوسط عمر میں جسمانی، دماغی، اور روحانی صحت کی بہتری ممکن ہوتی ہے۔
25. **گلے کی سلامتی** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی منظّم استعمال سے گلے کی سلامتی میں بہتری ممکن ہوتی ہے اور گلے کے امراض کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔
26. **نفسیاتی صحت کی بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مصرف سے نفسیاتی صحت کی بہتری ممکن ہوتی ہے اور اندرونی سکون کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔
27. **جسمانی مزاج کی بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مقدار بڑھانے سے جسمانی مزاج کو بہتری ملتی ہے اور دلچسپی کی کمی کو کم کیا جا سکتا ہے۔
28. **جنسی صحت کی بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کا استعمال جنسی صحت کی بہتری ممکن بناتا ہے اور جنسی کمی کو کم کیا جا سکتا ہے۔
29. **غذائی اخراج کی بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کے مصرف سے جسم کی غذائی اخراج کی بہتری ممکن ہوتی ہے اور اخراج کے منافع حاصل کیے جا سکتے ہیں۔
30. **عمومی طور پر صحت کی بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کے مصرف سے جسم کی عمومی صحت کی بہتری ممکن ہوتی ہے اور آپ زندگی کی حیثیت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔
31. **پوست کی خوبصورتی** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کے استعمال سے پوست کی صحت بہتر ہوتی ہے اور خوبصورتی میں بہتری آتی ہے۔
32. **جسمانی اور جذباتی توازن** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مقدار بڑھانے سے جسمانی اور جذباتی توازن میں بہتری ممکن ہوتی ہے اور زندگی کو مثبت انداز میں دیکھنے میں مدد ملتی ہے۔
33. **پروٹین کی اشتہار** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی موجودگی سے پروٹین کی اشتہار میں بہتری حاصل کی جا سکتی ہے اور جسم کی مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔
34. **آنسوں کی ترتیب** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کا استعمال آنسوں کی ترتیب میں بہتری کر سکتا ہے اور دل کو ہلکا کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔
35. **پینکریاس کی تعمیر** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی موجودگی سے پینکریاس کی تعمیر میں بہتری حاصل کی جا سکتی ہے اور گلوکوز کی موازنہ کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔
36. **خون کی قوت بڑھانا** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی موجودگی سے خون کی قوت بڑھتی ہے اور خون کی ریل کو بہتر بناتی ہے۔
37. **بالوں کی صحت کی بہتری** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی استعمال سے بالوں کی صحت کی بہتری حاصل کی جا سکتی ہے اور بالوں کی مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔
38. **سیلولائٹ کی کمی** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کا مصرف سیلولائٹ کی کمی کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے اور جلد کی مظاہر کو بہتر بنا سکتا ہے۔
39. **جوانی کی حفاظت** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی منظّم استعمال سے جوانی کو حفاظت مل سکتی ہے اور انسان کو زیستی طور پر تابوت کر سکتی ہے۔
40. **چکناپن کی کمی** :امیگا 3 فیٹی ایسڈز کا استعمال اسپرم کو چکناپن کی کمی سے بچا سکتا ہے اور نسل کی تخمیناً کمی کو کم کیا جا سکتا ہے۔

41. **ہڈروکنڈرایت کے خطرے کی کمی**: امیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مقدار بڑھانے سے ہڈروکنڈرایت کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے اور ہڈروکنڈرایت کی روک تھام کی جا سکتی ہے۔
42. **موت کی ممکنہ تاخیر**: امیگا 3 فیٹی ایسڈز کے مصرف سے موت کی ممکنہ تاخیر حاصل کی جا سکتی ہے اور عمر کی لمبائی میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ کچھ اور مثالیں ہیں جو امیگا 3 فیٹی ایسڈز کے مصرف سے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ بہر حال، یہ مہمانہ توجہ دینا ضروری ہے کہ ہر شخص کی ضروریات اور صحتی حالات مختلف ہوتی ہیں، لہٰذا صحت کی خصوصی حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے ڈاکٹر کی مشورہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

❖ خلاصہ فوائد:

بالطبع، یہاں امیگا 3 فیٹی ایسڈز کے مختلف فوائد کا خلاصہ دیا گیا ہے:

1. **جسمانی صحت**: امیگا 3 فیٹی ایسڈز جسم کی عمومی صحت کی بہتری ممکن بناتے ہیں۔ دلچسپی کی کمی، ریومیٹائی علامات، اور انتشار کی کمی کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔
2. **دماغی صحت**: انسانی دماغ کی ترقی کو مدد دیتے ہیں اور دماغی کامکاج، یاداشت، اور تفکر کو بہتر بناتے ہیں۔
3. **مصنوعی جوڑوں کی صحت**: مصنوعی جوڑوں کی صحت کو بہتر بناتے ہیں اور درد کو کم کرتے ہیں۔
4. **جلد کی صحت**: جلد کی خوبصورتی اور صحت کو بہتر بناتے ہیں۔
5. **جذباتی توازن**: جسمانی اور جذباتی توازن میں بہتری پیدا کرتے ہیں اور نفسیاتی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔
6. **عینک کے نیچے اندھیرے کی کمی**: عینک کے نیچے اندھیرے کو کم کرتے ہیں اور آنکھوں کی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔
7. **گلے کی سلامتی**: گلے کی سلامتی میں بہتری پیدا کرتے ہیں اور گلے کے امراض کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔
8. **مصنوعی تنظیم**: مصنوعی تنظیم کی صحت کو بہتر بناتے ہیں اور تنظیم کی کمی کو کم کرتے ہیں۔
9. **بچوں کی پیدائش کی بہتری**: حاملہ خواتین کی صحت کو بہتر بناتے ہیں اور بچوں کی پیدائش کی ممکنہ کمی کو کم کرتے ہیں۔
10. **عمومی صحت کی بہتری**: جسم کی مختلف حصوں کی صحت کو بہتر بناتے ہیں اور عمر کی لمبائی میں اضافہ کرتے ہیں۔

یہ مختصر خلاصہ امیگا 3 فیٹی ایسڈز کے مختلف فوائد کو شامل کرتا ہے۔

٦۔ فائبر روزمرہ کی غذا کے ساتھ لازم شامل کریں۔

یعنی سلاد ہر کھانے کے ساتھ ضروری کھائیں۔ ہر ایک نوالے کے ساتھ ایک چمچ سلاد کھائیں۔
اس سے کھانا آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ یہ صفراء اور تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ پیٹ کو صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ قبض ختم کرتا ہے۔
ایک ٹماٹر، ایک کھیرا، ایک چکندر، ایک پیاز، کاٹ کراس پر ایک لیمن، اور ایک چمچ سیب کا سرکہ ڈال لیں۔ یہ تین وقت بنا کر کھانے کے ساتھ کھائیں۔ پاکستان میں ہر گھر میں یہ خرابی ہے کہ کھانے کے ساتھ سلاد نہیں ہوتا۔
فائبر ایک قسم کی کاربوہائیڈریٹ ہے جو پلانٹس کی سیلاں اور خوراک کی میٹریل کے حصول کی جاتی ہے۔ یہ جسم کے لئے غیر قابل ہضم مادہ فراہم کرتا ہے جو کہ چاول، چھلکے والی فواکے، سبزیوں اور دالوں میں پایا جاتا ہے۔ فائبر کے دو اقسام ہوتے ہیں: قابل حل فائبر اور غیر قابل حل فائبر۔
قابل حل فائبر: یہ فائبر پانی میں حل ہو جاتا ہے اور آسانی سے ڈائجسٹ ہوتا ہے۔ اس میں اوٹس، کٹھن، مالٹیٹلوز اور پیکٹن جیسے مواد شامل ہوتے ہیں۔
غیر قابل حل فائبر: یہ فائبر پانی میں حل نہیں ہوتا اور جسم کے پاس سے بہترین طریقے سے گزرتا ہے۔ اس میں سلولوز، لگنین اور ہیمی سیلیوز جیسے مواد شامل ہوتے ہیں۔ فائبر در حقیقت دو اقسام کا ہوتا ہے ایک کولیسٹرول کی سطح کم کرنے والا یا آسانی سے ہضم ہونے والا جو کہ دلیہ، مٹر، بیج، سیب، ترش پھل، گاجر وغیرہ میں پایا جاتا ہے جبکہ ایک قسم جذب نہ ہونے والا فائبر ہے جو گندم کے آٹے، گریوں، آلو اور سبزیوں جیسے گو بھی میں پایا جاتا ہے۔
ایک دن میں ایک انسان کو کم از کم 25 گرام فائبر کھانا چاہیے۔ اگر 30 گرام کھائے تو زیادہ فوائد حاصل ہوں گے۔
دنیا کے بیشتر لوگ روزانہ 20 گرام سے کم فائبر کھاتے ہیں۔ اوسطاً ہر روز خواتین 17 گرام جبکہ مرد 21 گرام فائبر کھاتے ہیں۔

• 30 گرام فائبر کتنا ہوتا ہے؟

ایلین رش، آک لینڈ یونیورسٹی آف ٹیکنالوجی کی پروفیسر ہیں۔ انھوں نے 25-30 گرام فائبر کی حد تک پہنچنے کا طریقہ بتایا ہے۔

آدھا کپ جو-9 گرام فائبر۔ دو ویٹا بکس-3 گرام فائبر۔ براؤن بریڈ کا بڑا سلائس-2 گرام فائبر۔ ایک کپ پکی ہوئی دال-4 گرام فائبر۔ چھلکے کے ساتھ پکا ہوا آلو-2 گرام فائبر۔ آدھا کپ سفید چقندر-1 گرام فائبر۔ ایک گاجر-3 گرام فائبر۔ چھلکے کے ساتھ سیب-4 گرام فائبر۔

تاہم وہ کہتی ہیں: 'فائبر کو بڑھانا آسان نہیں'۔ پروفیسر کمنگ بھی اس بات سے متفق ہیں۔ وہ کہتے ہیں: 'یہ کافی بڑی تبدیلی ہے۔ یہ کافی بڑا چیلنج ہوگا'۔

ان کے مطابق اگر ایک ہزار افراد جو کہ پہلے کم فائبر والی خوراک (15 گرام سے کم) کھاتے تھے ان کو زیادہ فائبر والی خوراک (25 سے 29 گرام) پر منتقل کرنے سے 13 امراض اور دل کے امراض کے چھ معاملات سے بچا جا سکتا ہے۔

فائبر کو اپنی غذا میں شامل کرنا اہمیت رکھتا ہے چونکہ:

1. پاخانے کی پراکریا کو بہتر بناتا ہے: فائبر کا مواد جسم میں گزرتے وقت پاخانے کو بہتر بناتا ہے، جس سے قبولیت اور ڈائجسٹ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

2. قند کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے: فائبر خوراک کو آہستہ جذب کرتا ہے جس سے خوراک کی شکل میں قند کی رفتار کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے، جس سے ذیابیٹیس کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔

3. معدے کی خالی ہونے کی فراوانی میں مدد دیتا ہے: فائبر کے استعمال سے معدے کی خالی ہونے کی فراوانی میں بہتری آتی ہے اور قبولیت میں بھی بہتری رونما ہوتی ہے۔

4. وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے: فائبر بھرپور اور کم کیلوری دار خوراک پیش کرتا ہے، جس سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ صحت مند جسمانی وزن برقرار رکھنا خون کی شریانوں کے امراض جیسے فالج اور ہارٹ اٹیک وغیرہ کا خطرہ کم کرنے کے لیے ضروری ہے جبکہ کینسر سے بچنے کا امکان بھی بڑھ جاتا ہے۔ جسمانی وزن کو ایک سطح پر برقرار رکھنا یا اس میں کمی لانا آسان نہیں ہوتا، تاہم فائبر کو روزانہ کی غذا میں شامل کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔

5. عمر میں اضافہ کر دیتا ہے: یہ جز لوگوں کو بڑھاپے میں مختلف بیماریوں اور معذوری سے بچانے کے لیے مفید تصور ہوتا ہے۔ فائبر کے اثرات اتنے نمایاں ہیں کہ اس کے استعمال کے نتیجے میں لوگوں کی عمر میں 10 سال اضافے کے امکانات 80 فیصد تک بڑھ جاتے ہیں۔

6. کولسٹرول کی سطح میں کمی: فائبر کے نتیجے میں نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے جس کے نتیجے میں جسمانی ورم اور بلڈ پریشر کی سطح کم ہوتی ہے۔ چھوٹی آنت میں جانے کے بعد یہ آسانی سے ہضم ہونے والا فائبر صفائی کا کام کرتا ہے اور کولیسٹرول کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ اس طرح کا فائبر دالوں اور دلیہ میں آسانی سے مل جاتا ہے۔

7. ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ کم کر دینے والا: ایک تحقیق کے مطابق یہ ذیابیطس ٹائپ ٹو کا خطرہ بھی کم کرتا ہے۔ جب غذا میں فائبر کو شامل کیا جاتا ہے تو ہمارا جسم کاربوہائیڈریٹ کو سست روی سے ہضم کرتا ہے جس سے بلڈ شوگر کی سطح میں بتدریج کمی آتی ہے۔ دالوں اور دلیہ کا استعمال بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھنے کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔

8. **گردوں میں پتھری کا خطرہ کم کرے:** گردوں میں پتھری کا امکان ہر 10 میں سے ایک فرد میں ہوتا ہے، روزانہ 12 گلاس پانی پینا، نمک کا استعمال کم کرنا اور صحت مند جسمانی وزن برقرار رکھنا گردوں میں پتھری سے بچاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق غذائی فائبر کا زیادہ استعمال بھی گردوں میں پتھری بننے کے خطرے سے بچاتا ہے، فائبر سے بھرپور غذائیں جیسے پھل اور سبزیاں پیشاب میں تیزابیت کو کم کرتے ہیں جس سے پتھری بننے کا امکان بھی گھٹ جاتا ہے۔

9. قبض سے نجات دینے والا: **غذائی نالی کو ہمیشہ صحت مند رکھے۔** قبض، بدہضمی اور دیگر نظام ہاضمہ کے امراض سے بچنے کا بہترین طریقہ زیادہ فائبر کا استعمال ہے، فائبر غذاؤں کو ہاضمے کی نالی سے گزرنے میں مدد دیتا ہے جبکہ قبض یا بدہضمی کا شکار نہیں ہونے دیتا۔

اختتاماً، فائبر کو اپنی روزانہ کی خوراک میں شامل کرنا ضروری ہے تاکہ صحت مند زندگی گزارنے میں مدد مل سکے۔

۷۔ روزہ اور دو کھانے کے درمیان طویل وقفہ کریں۔

ہفتہ میں دو بار روزہ رکھیں۔۲ ماہ تک ایک سوموار کا اور ایک جمعہ کا روزہ رکھیں۔ 6 ماہ کے لئے دوپہر کا کھانا بند کردیں۔ تمام دن صرف پانی پی سکتے ہیں،۔ گرین ٹی اور کافی نہ پینا۔ صبح شام بس کھائیں۔ صبح 7 بجے اور رات کو مغرب کے فورا بعد کھائیں۔

وہ اس لئے کہ درمیانی وقتہ میں جسم اپنے آپ کو ریپئر کرتا ہے۔ جو جسم میں خرابی ہوتی ہے اس کی مرمت کرتا ہے۔ یہ کام جسم صرف اس وقت کرتا ہے جب وہ بالکل فارغ اور آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ جب وہ کھانا ہضم کر رہا ہوتا ہے تو وہ یہ کام نہیں کرتا۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ وہ جب بھوکا ہوتا ہے تو چربی کو انرجی کو طور پر استعمال کرکے فیٹی لیور اور موٹاپے کو ختم کرتا ہے۔

۸۔ مناسب ورزش اور واک کریں : منظم ورزش کرنا بھی فیٹی لیور کے علاج میں مدد فراہم کرتا ہے۔ ورزش کرنے سے وزن کم ہوتا ہے اور جگر کی صحت بہتر ہوتی ہے۔

روزانہ صبح کھانے سے قبل ۱۱ منٹ دوڑ لگانا کافی ورزش ہے۔

۹۔ نیند اچھی رکھیں۔

۱۰۔ اپنی غذا میں پروٹین شامل کریں۔ ہر روز چار دیسی انڈے کھائیں۔ دو زردی کے ساتھ اور دو زردی کے بغیر کھائیں۔ ایک پاؤ دہی بھی کھائیں۔ ان دونوں سے سے جسم میں پروٹین کی مقدار پوری رہے گی۔ پروٹین کی 34 فوائد ہیں جو آپ کو حاصل ہوں گے۔ اس سے بھی فیٹی لیور بیماری ختم ہوتی، جگر کی مرمت ہوتی، وزن کم ہوتا ہے اور کولسٹرول کم ہوتا ہے۔

۱۱۔ ایک ماہ میں چار بار بکرا کا گوشت کھائیں۔ اس سے بھی فیٹی لیور بیماری ختم ہوتی ہے۔

۱۲۔ بند گوبھی کا جوس پیا کریں۔ یہ وزن کم کرتا ہے اور جگر کی اصلاح کرتا ہے۔

۱۳۔ مورنگا کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بنائیں۔ یہ بھی فیٹی لیور کو ختم کرتا، جوڑوں کے درد کو ختم کرتا ہے اور وزن کم کرتا ہے۔ ہر روز صبح شام دو دو کیپسول کافی ہیں۔

۱۴۔ کوئی بھی ایلوپیتھک دواء استعمال نہ کریں۔ جو بتا دیا ہے دواء کے لئے کافی ہے۔ فیٹی لیور، اور موٹاپے کا علاج اچھا لائف سٹائل ہی کافی ہے۔

۱۵۔

ڈاکٹر علامہ ماجد حسین صابری (گجرات)

2023/08/15

03494143244

السر معدہ (فم معدہ کے مقام پر زخم)

السر زیادہ تیزابیت سے اور ایچ پیلوری سے بنتا ہے۔ یہ خون کی شدید کمی کا باعث بنتا ہے۔اس سے سیاہ پاخانہ یا قے بھی آجاتی ہے۔ فم معدہ (جس جگہ سے معدہ شروع ہوتا ہے) وہاں اکثر درد ہوتا ہے، یا ہر کھانے کے بعد درد ہوتا ہے یا دبانے سے درد ہوتا ہے۔اس کا علاج گرم تر اشیاء سے کرنا سب سے عمدہ ہے۔

اہم ترین بات یہ ہے کہ السرہ معدہ کے مریض پر نہ غذا اثر کرتی ہے اور نہ دواء اکثر کرتی ہے جب تک اس کے السر معدہ کا پہلے علاج نہ کیا جائے۔اس لئے اگر السرہ معدہ کا کوئی مریض آجائے تو اس کی تمام بیماریوں سے پہلے السرہ معدہ کا علاج کریں۔اس لئے ہر السر مریض سے یہ پوچھا لازمی ہے کہ تمہیں السرہ معدہ تو نہیں یا فم معدہ پر درد تو نہیں ہوتا۔

السرہ معدہ کا مریض بہت کمزور ہوتا ہے، اسے نہ گرمی معافق آتی ہے اور نہ ہی سردی، دونوں زیادہ لگتی ہیں۔اسے اکثر کمر درد رہتا ہے۔

1. فائبر:۔ ٹماٹر۔ پالک۔ دلیا۔ سلاد۔ جو۔ فروٹ۔ کیلا۔ بند گوبھی۔ گاجر۔ مولی۔ ایپل۔ ناشاتی۔ بروکلی۔ کھیرا۔ گرین پتے والی سبزیاں
2. دہی۔ اسپغول۔ اخروٹ۔
3. پروٹین۔ انڈا۔ یخنی۔
4. ہلدی ضرور کھائیں۔اس لئے کہ وہ انٹی آکسیڈنٹ ہے۔ رات کے کھانے کے بعد ایک گلاس دودھ میں ایک چمچ ہلدی، ایک چمچ زیتون، ایک چمچ روغن بادام، اور ایک چمچ دیسی گھی ڈال کر پیا کریں۔
5. ادرک: یہ کینسر، معدہ کے السر، ٹی بی، اور ڈپریشن کو ختم کرنے کے لئے کافی ہے۔ دن میں تین بار ادرک اور پودینہ کا قہوہ بنا کر پیا ن ہے۔ وہ بھی کھانے کے دو گھنٹہ بعد۔ ہر روز کم از کم تین گرام ادرک ضرور کھانے کی روٹین بنانی چاہئے۔ ادرک کے قہوے کی عادت آپ کی زندگی بدل سکتا ہے۔ یہ اس عادت بہت اچھی ہے۔ ہر سالن اور چاول میں زیادہ مقدار میں ادرک ڈالنی چاہئے۔اس کے لاتعداد فوائد ہیں۔ یہ بہت اعلی قدرتی دواء ہے۔
6. چاول کھائیں۔ گوبھی کھائیں۔
7. تیز مرچ، فرائی، ثقیل اشیاء سے پرہیز۔ پکوڑے، سموسے، کچوری، پیزہ۔ دودھ السر کو زیادہ کرتا ہے۔ وہ صحیح نہیں کرتا۔اسی ترح شراب۔ تلی اشیاء۔ لیمن اور سیب کے سرکہ سے پرہیز کریں۔کافی، قہوہ اور چائے سے پرہیز کریں۔ ڈپریشن سے اور لیٹ سونے سے، سموکنگ سے، بڑھتا ہے۔ بہت سی ایلوپیتھک ادویہ۔ کوکا کولا۔ سر درد کی ادویہ۔
8. اس کی بنیادی دواء نیٹرم میور ہے۔ ساتھ معاونت کے لئے ٹیوبر کولینم، اور ہیر سلف ضرور دیں۔ نیز کمزوری کے لئے آرنیکا۔ برائی اونیا، رسٹاکس اور مگنیشیا فاس بھی معاون ادویہ میں سے ہیں۔
9. سورت الفاتحہ 41، صبح شام، پڑھ کر فم معدہ پر دم کریں۔

ناک کے غدود کا مجرب علاج

Nasal Polyps Ka Ilaj

Sinus Infection Ka Ilaj

❖ اس بیماری کی حقیقت اور علامات؟

ناک کے غدود بڑھنے کو "Nasalpolyp" کہتے ہیں۔

ناک کے غدود کا دائمی طور پر بڑھ جانے سے ناک سے سانس لینا ناممکن ہو جاتا ہے۔ ناک کے اندر غدود پھول کر انگور کی طرح بڑھ جاتے ہیں۔ پہلے ناک ایک طرف سے بند ہوتی ہے، پھر طرف بند ہو جاتی ہے۔ آہستہ آہستہ خوشبو اور بدبو آنا بند ہو جاتی ہے۔ رات کو مریض منہ سے سانس لیتا ہے۔ خراٹے بہت آتے ہیں۔ صحیح سو نہیں سکتا۔ اکثر ناک بہتی رہتی ہے۔ زکام اندر منہ میں جاتا ہے۔ ناک سے انتہائی گندی بدبو آتی ہے، جو مردار کی سی یا مرے ہوئے چوہے کی سی ہوتی ہے۔ بعض مریضوں کے شدید درد سر ہونے لگتا ہے۔ سونگھنے اور چکھنے کی حس بھی چلی جاتی ہے۔ اگر ناک کا ماس زیادہ ہو جائے تو آنکھوں پر اثر بھی ہو جاتا ہے اور اس سے ایک چیز دو دکھائی دیتی ہے۔ یہ بیماری آنکھوں کے پیچھے بھی گوشت بڑھانے کا سبب بھی بنتا ہے۔ کان بھی بند ہونے لگتے ہیں۔ کان میں شور ہونے لگتے ہیں۔ ہر وقت نزلہ بھی رہنے لگتا ہے۔ اس سے مسلسل چھینکیں اور کیرا بھی ہو جاتا ہے۔ ناک میں پیلا ریشہ بھی آ جاتا ہے۔ چہرے کا مکمل درد بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ نماز نہ پڑھ سکتے۔ کانوں میں بھاری پن کا احساس۔ گلے کی خرابی۔

❖ یہ بیماری کن لوگوں کو زیادہ لگتی ہے؟

وہ لوگ جن کو کسی چیز سے شدید الرجی ہو، ان کو یہ مرض زیادہ لاحق ہو سکتی ہے۔ یہ مٹی میں زیادہ کام کرنے والوں اور زکام کو روکنے والی ادویہ استعمال کرنے والوں میں بھی عام ہے۔ ناک کھولنے کی سپرے زیادہ استعمال کرنے والوں میں بھی عام ہے۔ وہ لوگ جن کی فیملی میں کسی کو ٹی بی ہوئی ہو، ان کو بھی یہ بیماری زیادہ لگتی ہے۔

ایلوپیتھک ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ ناک کے غدود کی بنیادی وجہ کسی چیز سے الرجی ہے۔ آپ کو اس الرجی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ مگر یہ غلط بات ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ناک کے غدود کی بنیادی وجہ انسانی جسم میں ٹی بی کے اثرات کی موجودگی ہے، جو والدین اور فیملی سے اولاد کے جسم میں منتقل ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ سے الرجی ہوتی ہے اور اسی کی وجہ سے ناک کے غدود بڑھتے ہیں۔ ہومیوپیتھک علاج کروانے کے بعد جسم سے ٹی بی کے اثرات ختم ہو جاتے ہیں، الرجی بھی ختم ہو جاتی ہے، سونگھنے کی حس واپس آ جائے گی، خراٹے بھی ختم ہوں گے، ناک کی خارش بھی ختم ہو گی اور ناک کے غدود بھی بالکل صحیح ہو جاتے ہیں۔ یہ بیماری پھر لوٹ کر بھی نہیں آئے گی۔

❖ ایلوپیتھک میں اس بیماری کا مخصوص علاج نہیں ہے اور ہومیوپیتھک میں اس بیماری کا مخصوص مجرب علاج ہے!

ایلوپیتھک میں اس کی کوئی مخصوص دواء نہیں۔ اکثر ایلوپیتھک اس کا آپریشن کرتے ہیں۔ ان کے پاس اس مرض کی مخصوص دواء نہیں۔ وہ سٹائرائڈز ادویہ مریض کو دیتے ہیں۔ اس قسم کی ادویہ جسم کو طاقت کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ یعنی جسم کو طاقت دے کر مرض کو ٹھیک کرنے کی کوشش کرنا۔ یہ کچھ کیسوں میں کامیاب بھی ہوتا ہے۔ مگر اکثر کیسوں میں ناکام ہوتی ہیں۔ یہ صحیح علاج بھی نہیں اور سٹائرائڈز کے نقصانات بھی دنیا جانتی ہے۔ ہومیوپیتھک میں اس بیماری کی مخصوص اور مجرب دواء موجود ہے۔ جب کسی بیماری کا اس کی مخصوص مجرب دواء سے علاج کیا جائے تو وہ علاج صحیح یقینی ہوتا ہے۔ بہت اسی ایسی بیماری موجود ہیں جن کو ایلوپیتھک میں مخصوص علاج نہیں مگر ہومیوپیتھک میں ان امراض کا مخصوص علاج موجود ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ ناک کے غدود نکال دینا صحیح علاج نہیں بلکہ ان کو صحیح کر کے کام کے قابل کر دینا صحیح علاج ہے۔ تیسری اہم بات یہ ہے کہ ہومیوپیتھک علاج پر خرچہ بھی کم آتا ہے۔ چوتھی بات یہ ہے کہ آپریشن کے بعد یہ پھر سے ہو جاتے ہیں اور ہومیو علاج کے بعد واپس نہیں آئیں گے۔ بہر حال، ناک کے غدود کی دواء ٹیوبر کولینم کو 1M ہے۔ معاون کے طور پر نیٹرم میور 1M دینی ہے۔ ایک شخص نے مجھے کچھ ماہ قبل کال کی اور اپنے بیٹے کے بارے میں بتایا کہ اس کے ناک میں غدود ہے، اس سے بہت ہی گندی بدبو آتی ہے، وہ منہ سے سانس لیتا ہے، میں نے ان کو یہ دونوں ادویہ بتائیں۔ اس نے کچھ ماہ بعد کال کر کے بتایا کہ اب غدود بالکل ٹھیک ہو چکے ہیں اور بدبو بھی ختم ہو چکی ہے۔

❖ ناک کے غدود بڑھ جانے کا علاج:

طریقہ استعمال یہ ہے کہ: ٹیوبر کولینم کوچ 1M کا نصف کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر لینا ہے۔ 20 دن بعد نیٹرم میور 1M کا ایک قطرہ لیں۔ پھر 20 دن بعد ٹیوبر کولینم کوچ 1M کا ایک قطرہ لیں۔ اس طرح دونوں ادویہ کے چار چار قطرے مکمل کرنے ہیں۔ یہ 160 دنوں میں مکمل ہوں گے۔

❖ نوٹ:

ایسی تمام امراض جن میں ایسی بے حد گندی بدبو ہو جیسا کہ چوہا مرا ہے تو ان کی دواء ہمیشہ نیٹرم میور ہو گی۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری (گجرات)

اتوار، 20 اگست، 2023

بھوک کی کمی کا علاج

بھوک کی کمی یا بھوک کا ختم ہو جانا بھی ایک بیماری ہے۔ اس بیماری کا علاج اس کے سبب کے مطابق کیا جاتا ہے۔ آپ بھوک کی کمی یا بھوک کے ختم ہونے کا سبب جانیں اور پھر اس سبب کو ختم کریں۔ ان شاء اللہ بھوک لگنی شروع ہو جائے گی۔

طب یونانی کے مطابق اس بیماری کو "ضعف اشتہاء" کہا جاتا ہے۔ انگلش میں "loss of appetite" کہتے ہیں۔

میں سب سے قبل بھوک کی کمی کے عام اسباب اور ان کو علاج ذکر کرتا ہے۔ یہ وہ اسباب ہیں جن کے بارے میں جاننا ہر انسان پر ضروری ہے۔

بھوک کی کمی کی اکثر وجہ "معدہ میں گرمی (صفراء) کی زیادتی، معدہ میں صفراء کی کمی، جنسی کمزوری، پیٹ اور جگر کی چربی، ڈپریشن" ہوتی ہیں۔ بھوک کی کمی کی یہ پانچ وجوہات عام ہیں اس لئے ان کو پہلے ذکر کرتا ہوں۔

۱۔ نوجوانوں میں صبح کے وقت اکثر بھوک نہ لگنا جگر، معدہ اور خون میں گرمی (صفراء) زیادہ ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ خالی پیٹ خشک بادام کھونے سے یا خالی پیٹ دیسی گھی دودھ میں ملا کر پینے سے یا بہت زیادہ مصالہ جات والے کھانا کھانے سے، یا بہت زیادہ گرم چیزں کھانے سے یا بہت زیادہ آم کھونے سے گرمی ہو جاتی ہے۔ اس کا علاج اسپغول کا چھلکا، لیمن، انجیر، سلاد، سیب، کیلا، گاجر مولی، فریش ناریل، مربہ آملہ، وغیرہ ہے۔ نیز صبح کے وقت نہانے سے بھی یہ گرمی کم ہوتی اور بھوک لگتی ہے۔

۲۔ معدہ میں صفراء کی کمی اور جسم میں غذائیت کی کمی کی وجہ سے بھوک کم ہو گئی ہے۔ اگر آپ بہت کم کھاتے ہیں یا کسی وجہ سے آپ کا خون ضائع ہو چکا ہے یا بہت زیادہ کام کے ساتھ غذا کم ہے یا آپ بہت زیادہ ٹھنڈی اشیاء مسلسل کھا رہے ہیں تو آپ کے جسم میں صفراء اور حرارت کی کمی ہو جائے گی۔ اس کمی سے بھوک کم ہو جائے گی۔ اس کے علاج کے لئے انڈا، دیسی گھی، مٹن، دیسی مرغی، فش، شہد، کریلا، السی، اخروٹ، بادام، وغیرہ کو اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔ جسم میں سے گرمی کا خاتمہ بھی بھوک کی کمی کا سبب بنتا ہے۔ ہر چیز ایک مناسب مقدار میں ہی صحیح ہوتی ہے۔ بھوک بڑھانے کے لئے آپ کچھ گھریلو ٹوٹکوں کا استعمال کر سکتے ہیں، جیسے کہ: ادرک، پودینہ اور لیموں کا شربت پینا۔

۳۔ ہر مرد اور عورت میں قدرتی جسمانی حرارت ہوتی ہے۔ کثرت جماع سے یا بہت زیادہ ماسٹر بیشن کرنے سے وہ حرارت کم ہوتی ہے۔ اس کی کمی کی وجہ سے بھوک بھی کم ہوتی ہے۔ اس لئے اگر جنسی کمزوری ہے تو غذا میں کھجوریں، بادام، اخروٹ، مچھلی، دیسی گھی، مٹن، دیسی مرغی، پھولمکھانے، بادام روغ وغیرہ کا اپنی یومیہ غذا میں شامل کریں۔ اس وجہ سے جو بھوک کی کمی ہوتی ہے اس میں سب سے بہترین چیزیں دیسی گھی ہے۔ سالن میں ڈال کر ایک ایک چمچ کھائیں، روٹی پر لگا کر کھائیں، اور رات کو دودھ میں ایک چمچ ملا کر کھائیں۔ یہ یقینی مجرب علاج ہے۔ اس سے بھوک یقینی بڑھتی ہے۔

۴۔ جگر یا پیٹ میں چربی کا زیادہ ہونا۔ فیٹی لیور بیماری۔ وہ تمام لوگ جس کو زیادہ کھانے یا ایک وقت میں دو دو روٹیاں کھانے کی عادت ہے، ان کو اکثر شادی کے بعد یا 30 سال کی عمر میں فیٹی لیور ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے جگر میں اور پیٹ پر چربی ک مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس چربی کے زیادہ ہونے کی وجہ سے بھوک کم ہو جاتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ آپ چربی کم کرنے والی تمام تر تدابیر کو استعمال کرکے چربی کم کریں۔ آپ کو آہستہ آہستہ بھوک لگن شروع ہو جائے گی۔ صبح کا ناشتہ 1 سال کے لئے بند کر دیں۔ دوپہر اور شام کو بھی ایک ایک روٹی کھائیں۔ چاول، بوتل، جوس میٹھا، شہد، پھل، کھجور، میدہ، نان، شوارمہ، پیزہ، وغیرہ بند کر دیں۔ مچھلی، اخروٹ، انڈا، مٹن، دیسی گھی، دہی زیتون کا تیل، ہریڑ کا مربہ، السی، چیا سیڈز، مورنگا کو اپنی یومیہ غذا کا حصہ بنائیں۔ ورزش کریں۔ جلدی سوئیں۔

۵۔ڈپریشن کی وجہ سے بھی بھوک کی کمی واقع ہوتی ہے۔آپ کو معلوم ہے کہ ڈپریشن اور پریشانی کے وقت کچھ کھانے کو دل نہیں کرتا ہے۔اس کے لئے اپنی غذا میں زیتون کا تیل، دیسی گھی، اخروٹ، السی، بادام مچھلی، کیلا کو اپنی غذا کا حصہ بنائیں۔ نیٹرم میور دواء کا استعمال کریں۔ورزش کریں۔زیادہ نہائیں۔ کسی بااعتماد شخص سے اپنی پریشانی شیئر کریں۔ تنہا اور خاموش نہ بیٹھا کریں۔

آپ غور کریں کہ ان آپ کی بھوک کی کمی کے پیچھے ان پانچ وجوہات میں سے کوئی وجہ ہے تو اس وجہ کو ختم کرکے بھوک کو بہتر بنائیں۔

اب میں بقیہ تمام وجوہات کو بالترتیب ذکر کرتا ہوں۔ ہر وجہ کا علیحدہ سے علاج موجود ہے۔آپ کسی قابل اعتماد ڈاکٹر سے رابطہ کرلیں۔ بقیہ تمام وجوہات:

کچھ عام 48 وجوہات یہ ہیں :

1. زیرہ، سونف اور مصالحات کا زیادہ استعمال کرنا۔
2. دودھ میں کھجور ڈال کر پینا۔
3. بیماریاں: مختلف بیماریاں اور صحت سے متعلق مسائل جیسے کہ زخم معدہ، گردے کا فشار، سرطان، انفلوئنزا، یا دیگر عدویات بھوک کم کرنے یا بھوک نہ لگنے کا باعث بن سکتی ہیں۔ان بیماریوں کی وجود میں عموماً جسم کا متابولزم اثر پاتا ہے جس کی بنا پر بھوک کم لگتی ہو سکتی ہے۔
4. ادویات کے اثرات: مختلف دوائیں جیسے کہ انٹی بائوٹکس یا انٹی ڈیپریسنٹس بھوک کو منفی اثرانداز کر سکتی ہیں اور اس کی وجہ سے بھوک نہیں لگتی ہو سکتی۔
5. ماحولیاتی عوامل: زندگی کی روٹین میں تبدیلی، زیادہ تناؤ، غم، اضافی پیشاب، بوریت، یا دیگر ماحولی عوامل بھی بھوک کم کرنے کا باعث بن سکتے ہیں۔
6. **زیادہ استرس:**زیادہ دنیوی تناؤ یا دباؤ بھی اپ کی بھوک کو منفی اثرانداز کر سکتے ہیں۔
7. **ہارمونل تبدیلیاں:**مختلف ہارمونل تبدیلیاں جیسے کہ خواتین کے حیض کی دوران، حمل، یا منوپوز کے دوران بھوک کم لگ سکتی ہے۔
8. **عمر کی پہنچ:**بڑھتی عمر کے ساتھ جسم کے متابولزم میں کمی آتی ہے جس کی بنا پر بھوک کم ہو سکتی ہے۔ بھوک کی کمی کا مقابلہ کرنے کے لئے آپ درج ذیل اقدامات کر سکتے ہیں - :ماہر طب سے مشورہ کریں تاکہ وجوہات کا تشخیص اور علاج ممکن ہو۔ -معتدل اور منظم طریقے سے خوراک کریں۔ -جوشاندہ اشیاء مثل ادرک، پودینہ، لیموں، زیرہ، اور سونف کا استعمال کریں جو بھوک بڑھانے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ -روزانہ ورزش کریں کیونکہ ورزش سے متابولزم بڑھتا ہے جو بھوک بڑھانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ کسی ماہر طب کی رہنمائی سے مشورہ کریں تاکہ وجوہات کا درست تشخیص لگایا جاسکے اور مناسب علاج کی جا سکے۔
9. دائمی بھوک کمی **:(Chronic Appetite Suppression) کچھ افراد کو طبّی طور پر بھوک کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو کہ جسم کے اندریکت نظام میں مسئلے کی بنا پر ہوتی ہے۔ایسی صورت میں ہارمونل تبدیلیاں، چارچوبی، یا دوائیں اس کا باعث بن سکتی ہیں۔
10. اضافی ورزش: زیادہ ورزش کرنے سے بھی بھوک کم ہو سکتی ہے، اس کا مطلب ہے کہ آپ کے جسم کی انرجی کی ضروریات پورا نہیں ہو رہی ہوں۔
11. کم سونا: ناکافی خواب، اس کے ساتھ ساتھ خواب کی کمی بھی بھوک کو منفی اثرانداز کر سکتی ہے۔
12. ** گرداب کی وجوہات:** گرداب، سفر کرنے کی بھرپور مدت تک بھوک کو منفی اثرانداز کر سکتا ہے۔
13. **جذباتی اور ذہانتی تناؤ:**زیادہ تناؤ یا ذہانتی تناؤ بھی بھوک کو منفی اثرانداز کر سکتے ہیں۔
14. **غیر معمولی موقعات:**زندگی کے غیر معمولی موقعات، جیسے کہ تنقید، ہلاکت، یا تبدیل شدہ روتین، بھی بھوک کو منفی طریقے سے متاثر کر سکتے ہیں۔

15. **علامات معدہ کے امراض کی بناپر:** معدہ کے امراض مثل پیپٹک السر، معدے میں زخم، یا اس کی کوئی اور مشکل مسئلہ بھوک کم کرنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ یہ وجوہات صرف عام معلومات فراہم کرنے کے لئے دی گئی ہیں۔ آپ کو اگر بھوک کمی یا بھوک نہ لگنے کی صورت میں کسی ماہر طب سے مشورہ حاصل کرنا چاہئے تاکہ مناسب تشخیص اور علاج کیا جاسکے۔

16. ماحولیاتی زہانتی تناؤ: **ماحولیاتی زہانت، جیسے کہ بڑی شور و غل، ہضمی پریشانی، یا پریشانیاں بھوک کم کرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔

17. **مواد کا استعمال:** جیسے کہ نشے کرنے والے مواد کا زیادہ استعمال بھوک کو منفی طریقے سے متاثر کر سکتا ہے۔

18. **معدے کی خرابی:** معدے کی خرابی یا ایسی کسی مسئلہ بھوک کم کرنے کا باعث بن سکتی ہے جو کہ ہضمی نظام کو منفی طریقے سے متاثر کرے۔

19. **چمکتے ہوئے دوران حمل:** یعنی پیشاب کی کمی کی وجہ سے بھوک کم لگنا۔

20. **دینی اور روحانی اعتقادات:** کبھی کبھی دینی اور روحانی اعتقادات کے تاثر سے بھوک کم ہو سکتی ہے۔

21. **اضافی وزن یا چربی:** بڑی مقدار میں وزن یا چربی کا حاصل ہونا بھوک کو منفی طریقے سے متاثر کر سکتا ہے۔

22. **آب و ہوا کی کمی:** کبھی کبھار آب یا ہوا کی کمی بھوک کو منفی طریقے سے متاثر کر سکتی ہے۔

23. **خوراکی عادات:** بڑی مقدار میں چائے یا کافی کی استعمال، جیسے کہ اس میں موجود کیفیتی یا کمی کی بناپر بھوک کم کر سکتی ہے۔ یہاں دیئے گئے وجوہات کے علاوہ بھی کئی اور عوامل ہو سکتے ہیں جو بھوک کمی یا بھوک نہ لگنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ آپ کو یہ ضروری ہے کہ اگر آپ کو اس مسئلے کا سامنا ہوتا ہے تو کسی ماہر طب سے مشورہ لیں تاکہ درست تشخیص اور علاج کی جاسکے۔

24. جسمی مسئلے: **جیسے کہ گردے کے امراض، ہارمونل تبدیلیاں (جیسے کہ تاثر پریود)، یا دوسری جسمانی مسائل جو بھوک کو منفی اثرانداز کر سکتی ہیں۔

25. سوئے کی نقصان: **ناکام سوئے کی بناپر بھوک کم ہو سکتی ہے، کیونکہ اچھی نیند کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ بھوک درست طریقے سے لگے۔

26. کیمیائی تشکیل کی تبدیلی: **جسم کی کیمیائی تشکیل میں تبدیلی یا کسی بیماری کی بناپر بھوک کم ہو سکتی ہے۔

27. جسم کی خود محافظت: **کبھی کبھار جسم کی خود محافظت کے لئے اسے بھوک کو کم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے کہ جسم کا انفیکشن کا سامنا کرنا ہو تاکہ جسم اپنی توانائی کو انفیکشن کے مخاطرے سے بچاسکے۔

28. مناسب ہضم اور جذب کی کمی: **اگر آپ کے جسم میں خوراک کی مناسب ہضم اور جذب کی کمی ہو تو بھوک کم ہو سکتی ہے۔

29. مناسب ہارمونل بیالنس: **ایک مناسب ہارمونل بیالنس بھوک کو متعادل رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ یہاں دیئے گئے وجوہات کے علاوہ بھی کئی دیگر ممکنہ عوامل ممکن ہیں جو بھوک کمی یا بھوک نہ لگنے کا باعث بن سکتی ہیں۔ آپ کو یہ بات یاد رہے کہ اگر آپ کو یہ مسئلہ مخصوص طریقے سے پریشانی دے رہا ہے تو ماہر طب کی مشورہ لینا ضروری ہوتا ہے تاکہ درست تشخیص اور علاج کی جاسکے۔

30. جوششی ورزش: **زیادہ جوششی ورزش کرنے سے جسم کی انرجی کی ضروریات بڑھ جاتی ہیں اور بھوک کم لگ سکتی ہے۔

31. اعتیادی دوائیں: **کچھ دوائیں بھوک کو منفی طریقے سے متاثر کر سکتی ہیں، جیسے کہ اینٹی ڈیپریسنٹ دوائیں یا دیگر نشے کرنے والی دوائیں۔

32. چکرانے یا بلغم کی مشکلات: ** گھبرانے، چکرانے یا بلغم کی مشکلات کی بناپر بھوک کم لگ سکتی ہے۔

33. گردہ یا کولون کی مسائل: ** گردہ یا کولون کی مسائل بھی بھوک کو منفی اثرانداز کر سکتی ہیں، جیسے کہ ایکسیسائیوں، قبض یا دیگر امواجی امراض۔

34. زہانتی تناؤ: **زہانتی تناؤ، جیسے کہ امتحانات، مصیبتیں یا تناؤ دینے والے ماقبلے بھوک کو کم کرنے کا باعث بن سکتے ہیں۔

35. روزانہ کی روٹین کی تبدیلی: **آپ کی روزانہ کی روٹین کی تبدیلی بھوک کو منفی طریقے سے متاثر کر سکتی ہے۔

36. زہانتی اضطراب: **زہانتی اضطراب بھوک کو کم کر سکتا ہے، کیونکہ افراد کو ہمہ وقت اشتہا کا احساس نہیں ہوتا۔

37. خوراک کی تھفیز نہ کرنے کی بنا پر: **خوراک کی تھفیز نہ کرنے کی بنا پر جسم کو معذوری کا احساس ہوتا ہے جس کی بنا پر بھوک کم ہو سکتی ہے۔

38. زہانتی بیماریاں: **کچھ زہانتی بیماریاں بھوک کو منفی اثرانداز کر سکتی ہیں، جیسے کہ انوریکسیا نروزا یا دیگر خوراک کی بنا پر بیماریاں۔ یہ مزید وجوہات ہیں جو بھوک کمی یا بھوک نہ لگنے کا باعث بن سکتی ہیں۔ آپ کو ضروری ہے کہ اگر آپ کو اس مسئلے کا سامنا ہوتا ہے تو ماہر طب کی مشورہ لینا ضروری ہوتا ہے تاکہ درست تشخیص اور علاج کی جا سکے۔

39. میڈیکل کنڈیشنز کی بنا پر: **کچھ طبّی مسائل جیسے کہ کرونک بیماری، کالون کے امراض، ہارٹ کی بیماریاں، یا کسی اور جسمانی مسئلہ بھوک کم کر سکتی ہیں۔

40. جسم کی انفیکشن: ** جسم کی انفیکشن کی بنا پر بھوک کم ہو سکتی ہے، کیونکہ جسم انفیکشن کے خلاف لڑنے کی کوشش میں مصروف ہوتا ہے۔

41. کموں کی اضافی کمی: **زیادہ کموں کی مقدار کی بنا پر بھوک کم ہو سکتی ہے، جیسے کہ آہار بنانے والے کموں کی مقدار میں کمی۔

42. جسم کی اعصابی نظام کی بنا پر: **کچھ مریضوں میں اعصابی نظام کی مسائل کی بنا پر بھوک کم ہو سکتی ہے۔

43. اضافی نکلنے والی تعرق: **اضافی تعرق بھوک کو کم کر سکتی ہے، کیونکہ جسم کی تعرق سے انرجی کا ضیاع ہوتا ہے۔

44. مداخلتی تشہیرات: ** جیسے کہ ریڈیو تھیراپی یا کیمو تھیراپی کی بنا پر بھوک کم ہو سکتی ہے۔

45. ماحولیاتی عوامل: **برف یا بھاری گرمی کی بنا پر بھوک کم ہو سکتی ہے، کیونکہ جسم کے اندر یکت نظام میں تبدیلی آتی ہے۔

46. سموگ یا تھلویوں کی بنا پر: **بدن کو ہوائی زہر کی بنا پر جسم کی کارکردگی میں تبدیلی آ سکتی ہے اور بھوک کم ہو سکتی ہے۔

47. حسنِ صحت کی بنا پر: **کچھ افراد کو اپنی حسنِ صحت کی بنا پر بھوک کم ہو سکتی ہے، کیونکہ وہ صحیح خوراک کی بجائے کم مقدار میں کھاتے ہیں۔

48. نمائندہ تغذیہ: **زیادہ نمائندہ تغذیہ یا دیگر تغذیہ کی مسائل کی بنا پر بھوک کم ہو سکتی ہے۔ یہ مزید وجوہات ہیں جو بھوک کمی یا بھوک نہ لگنے کا باعث بن سکتی ہیں۔ آپ کو یہ ضروری ہے کہ اگر آپ کو اس مسئلے کا سامنا ہوتا ہے تو ماہر طب کی مشورہ لینا ضروری ہوتا ہے تاکہ درست تشخیص اور علاج کی جا سکے۔

میں نے یہ ٹوٹل 53 وجوہات کا ذکر کر دیا ہے۔ آپ اپنے اوپر خوب غور کریں اور جانیں کہ آپ کی بھوک کی کمی کا بنیادی سبب کیا ہے۔ اس سبب کو دور کریں، ان شاء اللہ بھوک ٹھیک ہو جائے۔ اگر سبب کا علاج کرنا مشکل ہو تو آپ مجھ سے مدد لے سکتے ہیں یا اپنے کسی بھی قابل اعتماد ڈاکٹر سے مدد لیں۔ شکریہ۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری (گجرات)

ہفتہ، 19 اگست، 2023

03494143244

سپائنل کارڈ کی بیماری اور درد کا علاج

بہت سے لوگوں کو زندگی کے کسی نہ کسی موقع پر سپائنل کارڈ (ریڑھ کی ہڈی) کی بیماری وزن اٹھانے یا گرنے یا چوٹ لگنے یا کسی اور وجہ سے لگ جاتی ہے۔اس کی وجہ سے جسم میں بہت سی دوسری خرابیاں بھی آجاتی ہے۔اکثر چلنا مشکل ہوجاتا ہے یا ناممکن ہوجاتا ہے۔درد اس قسم کا ہوتا ہے جو جھٹکوں سے بڑھتا ہے۔کمر کی کوئی نہ کوئی ہڈی خراب ہونے لگتی ہے یا اپنی جگہ سے دور ہونے لگتی ہے۔اکثر اس کے ساتھ جسم کے کسی حصہ پر سوجن بھی آجاتی ہے۔مریض بہت ہی مجبور اور ناامید ہوجاتا ہے۔بہت سی جگہوں سے علاج کروانے سے بھی آرام نہیں آتا۔

مجھے اس قسم کے مریضوں کے ساتھ بہت زیادہ ہمدردی ہے۔اس لئے میں ان کے لئے ایک مجرب علاج تجویز کرنے لگا ہوں۔ان شاء اللہ،اگر آپ نے میری ان تمام ہدایات پر عمل کیا تو آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی بیماریاں ختم ہوجائیں گی اور درد صحیح ہوجائے گا۔ہڈی مضبوط بھی ہوجائے گی۔یہ وہ علاج اور تدابیر ہیں جو میں نے اس طرح کے مریض کے علاج میں خود اختیار کی ہیں اور کامیابی حاصل کی ہے۔اللہ تعالی سب کو شفاء دیتا ہے۔

سپائنل کارڈ کا علاج اور تدابیر عوامل یہ ہیں:

ا۔ہومیوپیتھک دواء مگنیشیا فاس30 صبح دوپہر شام ایک ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ڈال کر دیں۔تین ماہ تک۔تین ماہ کے بعد مگنیشیا فاس 200 کی ہر 7 دن بعد ایک خوراک دیں۔یہ 4 ماہ تک چلائیں۔اس کے بعد مگنیشیا فاس 1M کی صرف چار خوراکیں دیں۔چالیس چالیس دن کے فاصلہ سے ایک ایک قطرہ دیں۔

۲۔مریض کے جسم کو اندرونی اور بیرونی طور پر گرم رکھنے اور سردی سے بچانے کی کی تمام تر تدابیر اختیار کریں۔گرمی سے زخم بھرتے ہیں اور درد ختم ہوتے ہیں۔

۳۔ہر روز 100 گرام مٹن کے چاپ کے گوشت کی یخنی دیں۔ساتھ اسی گوشت کے ساتھ روٹی کھائیں۔گوشت ایک کامل تر غذا ہے جو ہمارے جسم کی تمام تر ضروریات کو پورا کرتی ہے۔سالن میں نمک مرچ مصالہ کم رکھیں۔سالن زیتون کے تیل یا دیسی گھی میں میں بنائیں۔

۲۔صبح دوپہر شام کھانے کے بعد ایک ایک دیسی بوائل انڈا دیں۔اس سے جسم کو پروٹین وافر مقدار میں حاصل ہوگا۔اس سے جسم اپنی مرمت کرتا ہے۔

۳۔صبح دوپہر شام ایک ایک روٹی سے زیادہ روٹی نہیں کھانی۔اگر زیادہ روٹی کھائیں گے تو جسم کی زیادہ تر طاقت کھانا ہضم کرنے میں لگ جائے گی۔

۴۔ہر کھانے کے ساتھ جس طرح سالن ضروری ہوتا ہے اسی طرح سلاد اور لیمن بھی ضروری ہوتا ہے۔ان میں فائبر وافر مقدار میں ہوتا ہے۔وہ کھانا ہضم کرنے میں سب سے زیادہ معاون ہوتا ہے۔اگر کھانے کے ساتھ سلاد اور لیمن نہ ہو تو معدہ میں گرمی ہوجائے گی۔

۵۔رات کے کھانے کے دو گھنے بعد ایک گلاس دودھ میں ایک چمچ ہلدی،ایک چمچ شہد،ایک چمچ زیتون کا تیل اور ایک چمچ دیسی گھی ڈال کر مریض کو دیں۔

۶۔ہر روز رات سونے سے قبل زیتون کے تیل سے کمر کی مکمل مارش کرکے سونا ہے۔AC سے پرہیز رکھنا۔

۷۔جب بھی بہت زیادہ گرمی لگے تو ایک گلاس پانی میں تین عدد لیمن ڈال کر پی لینا ہے۔اس سے گرمی کم ہوتی ہے۔نہانے سے بھی گرمی کم ہوتی ہے۔مگر زیادہ نہانا نہیں ہے۔سلاد اور سیب سے بھی گرمی کم ہوتی ہے۔

۸۔دوپہر کے کھانے کے بعد مناسب مقدار میں ڈائی فروٹ کھائیں اور ساتھ ایک گلاس دودھ لازمی پینا۔

اگر آپ ان تمام ہدایات اور تدابیر پر عمل کریں گے ان شاء اللہ،ضرور آپ کے سپائنل کارڈ کا مرض اور درد ٹھیک ہوجائے گا۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری(گجرات)

ہفتہ،19 اگست،2023

فسچولہ (مقعد کے ساتھ گندا زخم جس سے پیپ باہر نکلے)

❖ فسچولہ (Fistula) بیماری کیا ہے؟

مقعد (پاخانہ کے مقام) کے قریب سوراخ ہو جاتا ہے۔ اس سے بے حد بدبودار پس آتی ہے۔ مرے ہوئے چوہے کی سی بدبو ہوتی ہے۔ بیٹھنا مشکل ہوتا ہے۔ کپڑے بار بار گندے ہو جاتے ہیں۔ اس کے لئے پیمپر لگانا پڑتا ہے۔ جسم میں درد رہنے لگے گا۔ سوجن بھی ہو جاتی ہے اور جلن بھی ہوتی ہے۔ معمولی سا بخار ہونے لگے گا۔ اکثر فشر سے فسچولہ ہو جاتا ہے۔ فشر سے فسچولہ بننے میں کچھ وقت لگتا ہے، ایک سال یا چھ ماہ۔ بواسیر فسچولہ نہیں ہے۔ اکثر فسچولہ سے قبل شدید قبض ہوتی ہے۔ مقعد کے ساتھ فسچولہ سوراخ لمبائی میں اندر آنتوں کے ساتھ مل جاتا ہے۔

فسچولہ کا دوسرا نام مقعد کا ناسور ہے۔ بھگندر بھی کہتے ہیں۔

فسچولہ ایک ایسی حالت ہے جس میں جسم کے دو حصوں کے درمیان ایک غیر معمولی راستہ بن جاتا ہے۔ یہ آنتوں، پیشاب کی نالی یا جلد میں ہو سکتا ہے۔ فسچولہ تکلیف دہ ہو سکتا ہے اور اس سے انفیکشن کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔

❖ فسچولہ کس وجہ سے ہوتا ہے؟

شدید ترین قبض سے، بہت زیادہ مرچ مصالحہ کھانے، باہر کے زیادہ کھانا کھانے، یا کھانے کے بعد بیٹھے رہنے یا فیملی میں ٹی بی کے اثرات کی موجودگی سے ہوتا ہے۔

فسچولہ کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں، جن میں شامل ہیں:

انفیکشن: جلد، آنتوں یا پیشاب کی نالی کے انفیکشن سے فسچولہ ہو سکتا ہے۔

زخم: جلد کے زخم، سرجری یا چوٹ سے فسچولہ ہو سکتا ہے۔

چھوٹا چھوٹا فسچولہ: بعض اوقات، چھوٹے چھوٹے فسچولہ جلد کی انفیکشن کے ساتھ ہو سکتے ہیں۔ یہ چھوٹے فسچولہ ایک ساتھ مل سکتے ہیں اور بڑے فسچولہ بنا سکتے ہیں۔

مرض: کچھ بیماریاں، جیسے کہ کیو بائی لوبو سائز، فسچولہ کا سبب بن سکتی ہیں۔

❖ فسچولہ کے درجات؟

ایک فسچولہ ایک غیر معمولی راستہ ہے جو جسم کے دو حصوں کو جوڑتا ہے۔ یہ جلد پر، آنتوں یا پیشاب کی نالی میں ہو سکتا ہے۔ فسچولہ کی درجہ بندی اس بات پر منحصر ہے کہ یہ جسم کے کس حصے میں ہے، اس کی لمبائی اور اس بات پر کہ آیا یہ دیگر صحت کی خرابیوں سے وابستہ ہے۔

جلد کے فسچولہ جلد پر ہوتے ہیں اور عام طور پر چھوٹے اور سطح پر ہوتے ہیں۔ وہ اکثر جلد کے انفیکشن، زخموں یا چوٹوں کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

آنتوں کے فسچولہ آنتوں میں ہوتے ہیں اور عام طور پر بڑے اور گہرے ہوتے ہیں۔ وہ اکثر انفیکشن، سوزش یا کینسر کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

پیشاب کی نالی کے فسچولہ پیشاب کی نالی میں ہوتے ہیں اور عام طور پر چھوٹے اور سطح پر ہوتے ہیں۔ وہ اکثر انفیکشن، سوزش یا کینسر کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

❖ فسچولہ کا ایلوپیتھک میں علاج نہیں ہے!

اکثر ایلوپیتھک ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ایلوپیتھک میں اس کا کوئی علاج نہیں۔ اس کے لئے صرف سرجری ہے۔

سرجری کروانے سے کچھ عرصہ بعد پھر سے ہو جاتا ہے۔ اس لئے سرجری سے صرف وقت فائدہ ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں نے ۱۰، ۱۰ بار بھی سرجری کروائیں ہے۔ اس لئے سرجری کبھی نہ کروانا۔

ایلوپیتھک ڈاکٹر اس بیماری کی زیادہ سے زیادہ پیتھالوجی بتائے گا۔ یہ آپ کو متاثر کرنے کے لئے کرتے ہیں۔ ان کے پاس اس کا کوئی بھی علاج نہیں ہے۔ اس لئے ان کی باتوں کے دھوکہ میں نہ آنا۔

❖ فسچولہ کا مجرب یقینی آزمودہ ہومیوپیتھک علاج!

آپ کو سرجری کروانے کی ضرورت نہیں ہے۔اس کا مجرب یقینی علاج موجود ہے۔مجھے دو لوگوں نے بتایا کہ ان کا فسچولہ ٹیوبر کولینم سے ختم ہوا تھا۔اس کے بعد میں نے دو لوگوں کو یہ دواء بتائیں۔الحمدللہ،ان کو فائدہ ہوا۔اس کے بعد میں نے فسچولہ کے دو مریض ٹیوبر کولینم کو چ 1M سے شفایاب کئے ہیں۔شفاء اللہ تعالی کے ہاتھ میں ہے۔وہ جس کو چاہتا ہے عطاء کرتا ہے۔

اصل بات یہ ہے کہ آنتوں میں ٹی بی کے اثرات کی موجودگی کی وجہ سے فسچولہ ہوتا ہے۔ٹیوبر کولینم کوچ سے یہ اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

طریقہ استعمال: ایک خوراک آج لیں۔ایک کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر پی لیں۔دوسری خوراک دو ماہ بعد لیں۔تیسری خوراک پھر دو ماہ بعد لیں۔اس طرح دو دو ماہ کے فاصلہ سے چار خوراکیں لیں۔ان شاء اللہ فسچولہ ختم ہو جائے گا۔

ایک وقت میں ایک سے زیادہ روٹی نہ کھائیں۔

ہر کھانے کے ساتھ ایک پلیٹ سلاد ضروری کھائیں۔

رات کے کھانے کے دو گھنٹہ بعد ایک گلاس دودھ میں دو چمچ زیتون کا تیل،ایک چمچ دیسی گھی ڈال کر پیا کریں۔

تازہ ناریل کا ایک ٹکڑا ہر روز عصر کے وقت کھائیں۔

رات کو تین عدد انجیر پانی میں ڈال کر رکھیں اور صبح نکال کر کھائیں۔

زیادہ مصالہ،زیادہ نمک،زیادہ مرچ سے پرہیز کریں۔

لیٹ کھانا کھانے سے بچیں۔

تلی ہوئی اشیاء سے دور رہیں۔

باہر کے کھانوں اور باربی کیو سے پرہیز کریں۔

ہر روز ۱۱ منٹ دوڑ لگائیں۔

رات کو بروقت سو جایا کریں اور صبح جلدی اٹھا کریں۔۸ گھنٹے سے زیادہ یا کم نہ سویا کریں۔

جلد کی صفائی کو یقینی بنائیں۔

زخموں اور چوٹوں کو صاف اور خشک رکھیں۔

ایسے لوگوں سے رابطہ کرنے سے گریز کریں جو بیمار ہیں۔

صحت مند غذا کھائیں۔

ورزش کریں۔

کافی نیند لیں۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری (گجرات)

03494143244

فسچولہ (fistula) (دوسرا مضمون)

الحمد للہ، میں نے اس کا بار بار کامیاب علاج کیا ہے۔ اس لئے میں اس کا علاج آپ سب کو سکھانا چاہتا ہوں۔ اللہ تعالی کی بارگاہ سے امید ہے کہ وہ اس کا دونوں جہانوں میں اجر دے گا۔ اللہ تعالی قبول فرمائے۔ اگر آپ کے پاس اس کا مریض آیا تو آاس کا آسانی سے علاج کر سکیں گے۔

یہ ایک صفراوی مرض ہے۔ ان کو لگتا ہے، جن کو شدید قبض اور کثرت صفراء کا مرض پہلے سے ہی موجود ہو، جن کا لائف سٹائل خراب ہو، جو عیاش ہوں، یا جو بہت زیادہ کھانے کے عادی ہیں یا جو لیٹ کھانا کھانے کے عادی ہو یا جو بہت زیادہ سپائسی کھانا کھانے کے عادی ہوں یا جو باہر کا کھانا زیادہ کھاتے ہوں۔ اس لئے اس کا علاج گرم تر اشیاء سے کیا جائے گا۔ کچھ سرا شیاء بھی شامل کی جائیں گی۔ لائف سٹائل صحیح کریں۔ دوسرا یہ کہ: اس بیماری کا تعلق ٹیوبر کولوسز میازم کے ساتھ ہے۔ اس لئے ٹیوبر کولینم کوچ کا استعمال کرنا ضروری ہے۔

اس بات کو خوب یاد رکھنا کہ دنیا کی تمام بڑی بیماریوں کا علاج صرف کسی ایک دواء سے کرنا ممکن نہیں، بلکہ بہت سی دوسری چیزوں اور تدابیر کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ پرہیز اور متوازن غذا ہمیشہ ضروری ہوتی ہے۔

فسچولہ ایک ایسی بیماری ہے جس کا مزاج کے ساتھ نہیں بلکہ میازم اور غلط لائف سٹائل کے ساتھ ہے۔ اس لئے فسچولہ پر مزاجی دواء کام نہیں کرتی ہے۔ اس کے لئے میازمیٹک دواء دینی ہوگی۔

اس بیماری کا علاج یہ ہے:

1. ٹیوبر کولینم کوچ 200 ہر 15 دن بعد ایک خوراک۔ ٹوٹل 10 خوراکیں۔ اس کے بعد پھر ٹیوبر کولینم کوچ 1M کی چار خوراکیں۔ کر دو ماہ بعد ایک خوراک دیں۔ ایک خوراک کا مطلب ایک قطرہ۔ نصف کپ پانی میں ایک قطرہ ڈال کر دیں۔
2. اس لئے کہ وہ تمام بیماریاں جو بے حد گندی اور بدبودار ہوں ان سب بیماریوں کو دواء ٹیوبر کولینم کوچ ہی ہوتی ہے۔ فسچولہ بھی بہت گندی بیماری ہے۔ اس بیماری کے پیچھے انسانی جسم میں ٹی بی کے اثرات کی موجودگی ہوتا ہے۔ ٹی بی کے اثرات کی موجودگی کا مطلب سانس لینے میں کسی قسم کی کوئی دقت یا سانس کے متعلق کوئی بیماری یا خاندان میں ٹی بی کے اثرات یا خود مریض کو زندگی میں کبھی ٹی بی ہوئی ہو۔
3. اس مرض کے بارے میں یاد رکھنا کہ یہ مرض بھی ضدی ہے۔ ٹھیک ہونے میں کچھ ٹائم لیتا ہے۔ علاج شروع کرتے وقت مرض کو پہلے ہی بتا دینا۔
4. اس مرض میں صفراء بہت زیادہ ہوتی ہے، اس لئے لازمی ہے کہ مریض کو سلفر 200، کلکیریا کارب 200 اور چیلیڈونیم 200 کی ہر 20 دن بعد ایک ایک خوراک دیں۔ اس سے جگر معدہ اور انتوں کی گرمی کم ہوگی۔ معدہ کا نظام بہت ہوگا۔ یہ تینوں ادویہ جسم میں تری اور ٹھنڈک زیادہ کرتی ہیں۔
5. مریض کو دوپہر کا کھانا بند کر کے اس کی جگہ فروٹ، سلاد، اسپغول اور دہی شروع کریں۔ وہ اس طرح کہ ایک عدد سیب، دو عدد کیلے، ایک عدد کوئی سا دوسرا فروٹ، ایک چمچ اسپغول، اور ایک پاؤ دہی لیں۔ اس سب کو چھوٹا چھوٹا کاٹ کر دہی میں مکس کر دیں۔ پھر کھالیں۔
6. صبح اور شام کی روٹی ایک ایک کر دیں۔ کہ مریض صبح اور شام ایک ایک روٹی کھائیں۔ تاکہ معدہ پر بوجھ نہ پڑے۔ دونوں کھانوں کے ساتھ ایک پلیٹ سلاد ضرور کھائیں۔ سلاد اتنا ہی ضروری ہے جتنا روٹی کے ساتھ سالن کھانا ضروری ہے۔ کاش کہ پاکستانی اس بات کو سمجھ جائیں۔ سلاد کھانا ہضم کرنے میں سب سے زیادہ معاون ہے۔
7. نمک مرچ مصالہ زیادہ نہ کھائے بلکہ کچھ دنوں کے لئے صرف ابلی ہوئی سبزیوں پر گزارا نا زیادہ بہت ہے۔ اگر یہ ڈالنا ہی ہے تو کم مقدار میں ڈالیں۔
8. اس مرض میں زخم بن جاتا ہے۔ کسی بھی زخم کی مرمت کے لئے پروٹین سب سے ضروری ہوتا ہے۔ اس لئے مریض کے غذا میں مناسب مقدار میں پروٹین شامل کر دیں۔ صبح ناشتہ کے فوراً بعد تین عدد انڈے کھانے کی عادت ڈالے۔ اگر وہ زیادہ گرم لگیں تو انڈوں کے ساتھ دہی کھانے سے زیادہ گرم نہیں لگیں گے۔

9. اس بات کو خوب یاد رکھنا کہ فسچولہ ان امراض میں سے ہے جس کا تعلق غلط لائف سٹائل اور میازم کے ساتھ ہے۔اس لئے مریض کا کھانے کے متعلق لائف سٹائل بھی صحیح کریں اور ٹیوبر کولینم کو چ میازمیٹک دواء بھی دیں۔

میں نے اپنے تجربہ کے مطابق اس کا علاج لکھ دیا ہے۔ یہ کامیاب ، مجرب ،مؤثر اور آزمودہ علاج ہے۔ان شاء اللہ مریض شفایاب ہوگا۔مگر صبر سے کام لیں۔

میں نے فسچولہ پر تفصیل مضمون پہلے بھی لکھا ہے۔اس مقام پر مختصر علاج کا ذکر کیا ہے۔تاکہ سمجھنا آسان ہو۔

دعاؤں میں یاد رکھنا۔تمام ہومیو پیتھک ڈاکٹر، سٹوڈنٹ اور انسانیت کا خادم ڈاکٹر ماجد حسین صابری (گجرات ، پاکستان)

قبض کے 7 آزمودہ یقینی علاج

❖ قبض کسے کہتے ہیں؟

قبض کا لغوی معنی گرفت اور پکڑ ہے۔جب بڑی دقت سے پاخانہ آئے جس کو نکالنے کے لئے بہت زور لگانا پڑے، بہت ہی زیادہ سخت آئے، یا انگلی سے نکالنا پڑے یا ایک دن سے زیادہ لیٹ ہو کر پاخانہ آئے یا بہت زیادہ بدبودار آئے تو اس کو قبض کہا جاتا ہے۔

قبض کا مطلب یہ ہے کہ ہاضمہ کا نظام رک گیا ہے۔ یہ قبض صرف آنتوں میں نہیں بلکہ جگر، معدہ، چھوٹی آنتوں ،بڑی آنت ،مثانہ ،اور دماغ میں ہوتی ہے۔ ہر ایک رک جاتا ہے۔ وقت پر اپنا کام مکمل نہیں کرتے ہیں۔اپنا کام کرنے میں دیر لگاتے ہیں۔

انسانی جسم میں بڑی آنت کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔اس کو دوسرا دماغ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ خودکار کام کرتا ہے اور غذا کو ہضم کرتا ہے۔بڑی آنت اور دماغ کا بہت گہرا تعلق ہے۔اگر بڑی آنت میں کوئی خرابی ہوگی، تو دماغ میں خرابی ہوگی، اگر دماغ میں خرابی ہوگی تو بڑی آنت میں بھی خرابی ہوگی۔اسی وجہ سے جن لوگوں کی غذا صحیح طرح سے ہضم نہیں ہوتی، ان کو ڈپریشن ضرور ہوتی ہے یا بی پی ہمیشہ ہائی رہتا ہے۔

قبض کی میرے علم کے مطابق کچھ قسمیں ہیں۔ان کو پہلے جان لیں۔ان میں فرق کو جان لیں۔ ہر قسم کا علاج علیحدہ سے ذکر کروں گا۔

قبض ایک عام بیماری ہے۔ اکثر لوگوں کو ہوتی ہے۔ وہ صفراوی قبض ہے۔ میں اس قسم کا سب سے قبل ذکر کروں گا۔

اس کا ذکر کرنے سے قبل کچھ توہمات کا رد کرنا لازمی ہے۔ وہ یہ ہیں:

کچھ نیو ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ قبض بیماری نہیں ہے۔ یہ بالکل غلط بات ہے۔ قبض بیماری ہے۔ وہ اس لئے کہ یہ جسم میں خشکی زیادہ ہونے اور تری کم ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور تکلیف دیتی ہے۔ہر وہ چیز جو تکلیف دے بیماری ہوتی ہے۔ہر وہ چیز جو جسم کے ان بیلنس (بے اعتدالی) ہونے کی وجہ سے پیدا ہو وہ بیماری ہوتی ہے۔ ہر وہ چیز جو جسم کو تکلیف دے بیماری ہوتی ہے۔اس لئے قبض بیماری ہے۔

اسی طرح کچھ ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ قبض خطرناک نہیں ہے۔ بلکہ یہ صرف اس وقت ہی خطرناک ہے، جب پاخانہ کے ساتھ خون آنے لگ جائے یا رسولی بن جائے یا کینسر بن جائے۔ یہ بات بھی غلط ہے۔ یہ اسی طرح ہے کہ یہ کہا جائے کہ کینسر کوئی خطرناک بیماری نہیں بلکہ یہ صرف اسی وقت خطرناک ہے، جب خون کی الٹیاں لگ جائیں۔ یاد رکھیں کہ جو تکلیف کینسر تک کو پیدا کر دیتی ہے وہ تکلیف بھی تکلیف ہے۔ قبض کوئی معمولی چیز نہیں ہے۔ جب قبض کی وجہ سے دردِ سر ہو جاتا ہے، بی پی ہائی ہو جاتا ہے، پاخانہ آنا بند ہو جاتا ہے، ہاضم سست ہو جاتا ہے، قوت مدافعہ کمزور ہو جاتی ہے، خون آسکتا ہے، رسولی بن سکتی ہے اور کینسر ہو سکتا ہے تو قبض بھی کوئی معمولی بیماری نہیں ہے۔ ہاں قبض کا علاج آسان ہے۔ کچھ ایلوپیتھک ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ تھوڑی بہت قبض ہونے میں خیر ہے ،اس لئے کہ یہ عام بات ہے، اکثر لوگوں کو ہو جاتی ہے، وہ زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔ یہ بھی بے وقوفوں والی بات ہے۔ بیماری کم ہو یا زیادہ ہو بیماری بیماری ہوتی ہے۔ قبض تھوڑی ہو یا زیادہ ہو قبض قبض ہوتی ہے۔ اکثر لوگوں کو ہو جانا اس بات کی دلیل نہیں کہ یہ صحیح ہے۔آپ ان اکثر لوگوں میں شامل نہ ہونا جن کو تھوڑی بہت قبض ہوتی ہے۔ بلکہ قبض بالکل نہیں ہونی چاہئے۔ بہت سے لوگ وہ بھی ہوتے ہیں جن کو قبض بالکل نہیں ہوتی۔ آپ ان میں شامل ہونا۔

❖ 1۔ قبض کی پہلی قسم: حقیقی اور عام صفراوی قبض

صفراوی قبض: جب جسم میں گرمی اور خشکی بہت زیادہ ہو جائے تو بھی آنتوں، معدہ، جگر، اور گردوں میں قبض ہو جاتی ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب جسم میں صفراء کی تعداد زیادہ ہو جائے یا چکنائی کی مقدار کم ہو جائے۔اس سے ہوتا یہ ہے کہ پاخانہ نکالنے کے لئے بہت زیادہ زور لگانا پڑتا ہے، اور وقت بھی زیادہ لگتا ہے۔ حتی کہ کبھی کبھی

اتنا زور لگانا پڑتا ہے کہ چکر آجاتے ہیں اور مقعد درد کرنے لگتی ہے۔ کبھی کبھی اس قبض کی شدت کی وجہ سے درد سر بھی ہو جاتا ہے۔ یہ وہ قبض ہے، جس کو ام الامراض (بہت سی امراض کا سبب) کہا جاتا ہے۔ اس جملہ کا یہ مطلب نہیں کہ صرف قبض ہی بیماریوں کی جڑ ہے۔ بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ قبض بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے۔ اس قبض کی وجہ سے بہت سی امراض پیدا ہوتی ہیں۔ اس قبض میں پاخانہ سخت اور خشک ہوتا ہے۔ نرم اور پتلا نہیں ہوتا۔ پاخانہ ہمیشہ موٹا آتا ہے۔ بہت زور لگانا پڑتا ہے۔ وہ بہت بدبودار ہوتا ہے۔ اکثر سیاہ ہوتا ہے۔

• اس قسم کی قبض کی وجوہات کیا ہیں؟

1. بہت سے لوگوں کو یہ قبض پیدائش دائمی مستقل ہوتی ہے۔ یہ قبض ان کے مزاج اور شخصیت کا حصہ ہوتی ہے۔ عمر کے بڑھنے کے ساتھ بڑھتی جاتی ہے۔ بہت سی امراض کا سبب بنتی ہے۔ اس کا بھی علاج وہ ہی ہوگا جو نیچے ذکر کیا گیا ہے۔

2. قبض کچھ لوگوں کو جوانی کے بعد زیادہ کھانے کی وجہ سے لگتی ہے۔ فیٹی لیور بیماری اور قبض زیادہ کھانے کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔ اکثر لوگ زیادہ کھاتے ہیں۔ اس کا علاج روٹیاں اور کیلوریز کم کرنا ہے۔ ایک دن میں صرف تین روٹیاں جوان مردوں کے لئے اکثر کافی ہوتی ہیں۔

3. پانی کی کمی سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ دنیا میں 10% لوگ پانی کم پیتے ہیں، اس پانی کی کمی کی وجہ سے ان کو قبض ہو جایا کرتی ہے اور ڈی ہائیڈریشن (پانی کی کمی کے احساس سے زبردست بے چینی) ہو جاتی ہے۔ پانی کی کمی سے جسم میں خشکی ہو جاتی ہے۔ گردوں اپنا کام صحیح طریقہ سے انجام نہیں دے سکتے۔ ان میں درد یا پتھری ہونے لگتی ہے۔ کچھ لوگوں کو موسم گرماں میں گرمی زیادہ ہونے سے اور پانی کم پینے سے قبض ہو جاتی ہے۔ ایک دن میں کم از کم 8 گلاس پانی پینا ضروری ہے۔ اکثر ہم پانی پینا بھول جاتے ہیں۔ اگر پانی کی کمی سے قبض ہوئی ہے تو ہر کھانے سے قبض ایک گلاس پانی پینے کی عادت بنائیں اور کھانے کے درمیان کم از کم ایک گلاس پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ نیز کھانے کے ۳ گھنٹے بعد بھی ایک گلاس پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ اس طرح ایک دن میں 9 گلاس پانی ہو جائیں گے۔

4. فائبر کی کمی سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ اکثر لوگوں کی غذا میں فائبر شامل ہی نہیں، جس کی وجہ سے ان کو قبض ہو جایا کرتی ہے۔ لوگ زیادہ تر تین وقت روٹی سالن اور پانی پر اکتفاء کرتے ہیں۔ جب کہ صحیح یہ ہے کہ روٹی، سالن، سلاد اور پانی ہونا چاہئے۔ یہ خرابی 90% پاکستانیوں میں موجود ہے۔ بلکہ اس سے بھی زیادہ۔ اکثر لوگ صرف فیشن کے لئے کھانے کے ساتھ تھوڑا سا سلاد رکھنے ہیں۔ اکثر لوگوں صرف مہمانوں کے لئے سلاد رکھتے ہیں ۔ کھانے کے ساتھ ایک پلیٹ سلاد لیمن ڈال کر کھانے کی عادت ضرور بنائیں۔ سلاد میں کھیرا بند گوبھی اور ٹماٹر لازمی شامل کریں بلکہ سیب ناشپتی اور بوائل چنا بھی شامل ہو جائے تو کیا ہی بات ہے۔ سلاد سے کھانا آسانی سے ہضم ہوتا ہے۔ قبض ختم ہوتی ہے۔ سینہ میں تیزابیت نہیں رہتی۔ جسم میں ہلکے پن کا احساس ہوتا ہے۔ میں ہر مریض کی غذا میں سلاد ضرور شامل کرتا ہوں۔ اس کے بہت اچھے نتائج ہیں۔ فائبر سلاد، کھیرا، گاجر، بند گوبھی، فروٹ، سیب، ناشپتی، السی، چنا، پالک، ساگ میں بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اسی طرح نان، برگر، شوارمہ، پیزہ، آلو سے بھی قبض ہو جاتی ہے، ان میں فائبر نہیں ہوتا۔ تنبیہ : یہ بات یاد رکھنا کہ صرف فائبر کی کمی پورا کرنے سے قبض دور نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ اور بھی کچھ کرنا پڑتا ہے۔ جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ صرف فائبر کی کمی سے قبض ہوتی ہے، وہ غلط ہیں۔ قبض ہونے کی اور بھی وجوہات ہیں۔ اب کچھ ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ فائبر صرف پاخانہ کی مقدار کو زیادہ کرتا ہے، اس کی حرکت میں اس کا کوئی رول نہیں ہے، اس سے قبض دور نہیں ہوتی۔ یہ بھی غلط بات ہے۔ فائبر کھانے سے قبض کم ہوتی ہے اور بھوک بہتر ہوتی ہے۔ اس لئے جس طرح قبض کی مکمل وجہ کو فائبر کی کمی کہنا غلط ہے اسی طرح فائبر کو بالکل غیر مفید چیز کہنا بھی غلط ہے۔ سب سے اعلی یہ ہے کہ آپ دہی کھیرا، بند گوبھی، گاجر، چنا، سیب، کیلا، ناشپاتی، انڈا، زیتون کے تیل کا سلاد بنائیں۔ اکثر لوگوں کو وہم ہے کہ سلاد صرف دوپہر میں لنچ میں شامل ہونا ضروری ہے۔ صبح اور شام کے کھانے میں ضروری نہیں ہے۔ یہ بھی غلط وہم ہے۔ فائبر صبح دوپہر شام ہر کھانے کے ساتھ شامل ہونا ضروری ہے۔ وہ بھی ایک انسان کے لئے ایک پلیٹ۔ کچھ لوگوں کو وہم یہ ہے کہ سلاد صرف مہمانوں کے لئے ہوتا ہے۔ ہمارے اکثر گھروں میں اچھی چیزیں صرف مہمانوں کے لئے ہوتی ہے۔ ہم خود اور ہماری اولاد اس سے تمام زندگی محروم ہی رہتے ہیں۔ اگر آپ اپنی لمبی صحت مند زندگی کے طالب ہیں تو ہر کھانے کے ساتھ ایک پلیٹ سلاد مع لیمن کے شامل ضرور کریں۔ سیب اور ناشپاتی بھی سلاد میں شامل ہیں۔ آپ کو قبض نہ بھی ہو تو بھی ہر کھانے کے ساتھ سلاد لازمی ہے۔

5. قبض کچھ لوگوں کو زیادہ گرم اشیاء کھانے کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔ زیادہ گرم اشیاء کھانے سے بواسیر اور فسچولہ بھی ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ خالی پیٹ دیسی گھی دودھ میں ڈال کر پینے سے، یا خالی پیٹ خشک بادام زیادہ کھانے سے یا خالی پیٹ کھجوریں زیادہ کھانے کی وجہ سے یا خالی پیٹ کافی قہوہ یا چائے زیادہ پینے کی وجہ سے قبض ہو جاتی ہے۔ اس لئے جب بھی کوئی گرم چیز کھانی ہو تو روٹی کھانے کے بعد کھائیں اور بہت زیادہ مقدار میں نہ کھائیں۔ اس کے ساتھ کسی تر یا ٹھنڈی چیز کا بھی استعمال کریں۔ اگر دودھ میں بہت زیادہ مقدار میں بادام روغن، اخروٹ کا تیل یا زیتون کا تیل ڈال کر پیا جائے تو بھی موشن لگ جاتے ہیں یا قبض ہو جاتی ہے۔ مناسب مقدار میں کھانا پینا چاہیئے۔

اگر کسی گرم چیز کے کھانے سے قبض یا موشن ہوئے ہیں تو دہی میں دو چمچ اسپغول ڈال کر کھانے سے عموما صحیح ہو جاتے ہیں۔ ساتھ ایک دن مکمل فاقہ کریں اور جو کا دلیہ کھائیں۔ زیادہ بھوک لگتے تو سیب یا ناشپاتی یا آلو بخارا کھالیں۔ روٹی نان کے قریب نہ جائیں۔ کھچڑی بھی بہت مفید ہے۔ اس لئے کہ چاول اور دال میں فائبر ہوتا ہے۔ ایک گلاس پانی میں دو عدد لیمن، ایک چمچ اسپغول اور ایک چمچ تخم ملنگا بھی ڈال کر پینے سے ٹھیک ہو جائے گا۔

اس مقام پر اکثر لوگ ایک غلطی کر جاتے ہیں۔ وہ یہ کہ اگر کوئی چیز گرم لگی ہے تو اسے ہمیشہ کے لئے چھوڑ دیتے ہیں۔ ایسا کرنا بے وقوفی ہے۔ ہمارے جسم میں طاقت گرمی سے ہی آتی ہے۔ اگر گرم چیزوں کو چھوڑتے جائیں گے تو جسم میں گرمی کم ہوتی جائے گی اور آپ اس گرم چیز کے فوائد سے محروم ہو جائیں گے۔ اس لئے مناسب یہ ہے کہ گرم چیز کو مناسب مقدار میں ضروری کھائیں اور ساتھ تر ٹھنڈی چیز بھی شامل کرلیں۔ تاکہ یہ اعتدال پیدا ہو جائے۔ نیز گرم چیز کھانے کے بعد کھائیں، وہ نہار منہ نہ کھائیں۔ نیز گرم چیز اگر زیادہ گرم لگے تو بار بار نہایا بھی جا سکتا ہے۔ جیسا کہ اگر اگر بادام یا اخروٹ یا انڈا یا کھجور یا دیسی گھی کھانا ہے تو کھانے کے دو گھنٹہ بعد کھائیں۔ ساتھ ایک گلاس دودھ بھی شامل کریں۔ مناسب مقدار میں کھائیں۔ بہت زیادہ نہ کھائیں۔ اگر پھر بھی گرم لگیں تو بار بار نہایا بھی جا سکتا ہے۔ بس آپ نے یہ بات خوب یاد رکھنی ہے کہ گرم اشیاء کو زندگی سے نکالنا نہیں ہے۔

6. زیادہ کاربوہائیڈریٹ کھانے سے بھی قبض ہو جاتی ہے: یہ اکثر لوگوں کی عادت ہے۔ کچھ لوگوں کو زیادہ روٹیاں کھانے کی وجہ سے قبض ہو جاتی ہے، کچھ کو زیادہ نان کھانے سے، کچھ کو زیادہ پیزہ شوارمہ کھانے سے قبض ہو جاتی ہے۔ زیادہ روٹیاں کھانے کی وجہ سے معدہ اپنی زیادہ تر طاقت روٹیوں کو ہضم کرنے میں لگاتا ہے، جس کی وجہ سے ایک وقت آتا ہے کہ عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ کمزور ہو کر غذا کو ہضم کرنا اور خارج کرنا چھوڑ دیتا ہے تو قبض اور فیٹی لیور ہو جاتی ہے۔ کم کھانے کے باوجود وزن زیادہ ہونے لگتا ہے۔ پیدا ہونے سے لے کر تقریبا ۲۲ سال تک جسم میں جو طاقت اور تیزی ہوتی ہے، وہ طاقت بعد میں آنے والی زندگی میں نہیں رہتی ہے۔ ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ ہم بچپن میں کھیل کود زیادہ کرتے ہیں، جس وجہ سے کھانا جلد آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ جب ہم ذمہ دار ہو جاتے ہیں، اپنی شادی شدہ زندگی شروع کرتے ہیں، اپنا کاربار شروع کرتے ہیں تو کھیل کود ترک کر کے کاموں میں مصروف ہو جاتے ہیں۔ جس وجہ سے جسم کم کیلوریز استعمال کرتا ہے اور ہم زیادہ روٹیاں کھا کر زیادہ کیلوریز جسم میں شامل کرتے رہتے ہیں۔ پھر تین وقت کی روٹی کے ساتھ رات کو بازاری چیزیں بھی کھانے کی عادت ہوتی ہے۔ زیادہ کیلوریز ہونے کی وجہ سے جگر زیادہ دیر تک کام کرتے کرتے کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کے پاس ہضم کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہونے کی وجہ سے وزن اور پیٹ بڑھنے لگتا ہے۔ ہم کمزور ہونے لگتے ہیں۔ اس لئے جب آپ کھیل کو چھوڑ کر ذمہ دار ہو جائیں، تو روٹیاں کم کر دیں۔ اکثر لوگوں کو ایک دن میں تین روٹیاں، دو انڈے، ایک مٹھی بھر اخروٹ، ۱۱ بادام، ایک گلاس دودھ، ایک پاؤ فروٹ، تین وقت ایک ایک پلیٹ سلاد کافی ہوا کرتے ہیں۔ اس لئے قبض سے بچنا ہے تو روٹیاں کم، روٹی کے ساتھ سلاد کھائیں، اور واٹر فاسٹنگ کریں۔ بہت زیادہ فاسٹ فوڈ کھانا بھی قبض کرتا ہے۔ اس لئے کہ ان میں فائبر نہیں ہوتا۔ زیادہ چاول نان کھانا بھی قبض کرتا ہے۔ ایک وقت میں ایک پلیٹ چاول کافی ہوتے ہیں۔ ایک وقت میں ایک نان کافی ہوتا ہے۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ نان نہ کھایا جائے۔

7. پراٹھا کھانا بھی قبض کا سبب بنتا ہے۔ اس لئے کہ روٹی کاربوہائیڈریٹ ہونے کی وجہ سے زود ہضم نہیں ہوتی، اس پر دیسی گھی جو کہ فیٹ ہے اور بھی زود ہضم نہیں ہوتا۔ جب دونوں ایک ساتھ کھائیں گے تو صبح کا کھانا عصر کے وقت جا ہضم ہوگا۔ اس سے معدہ کمزور ہونے لگے گا اور قبض ہونے لگے گی۔ دیسی گھی صرف سالن میں ڈال کر کھائیں اور وہ بھی ایک وقت میں نصف چمچ ڈالیں۔ دیسی گھی کا پراٹھا صرف بچوں، مزدوروں اور کسانوں کے لئے ہے۔ بیٹھ کر کام کرنے والوں، عورتوں اور فارغ لوگوں کے لئے نہیں ہے۔ فیکٹری گھی یا فیکٹری آئل کا پراٹھا کھانا صرف بیماری ہے۔ وہ کسی کو بھی کھانے کی اجازت نہیں ہے۔ روغنی نان تو زہر سے کم نہیں ہیں۔ ایک تو روگ ایکسرسائز نہیں کرتے اور اوپر سے دو دو روغنی نان کھاتے ہیں، ساتھ تیز نمک مرچ مصالہ والے، فیکٹری آئل والے کھانے، یہ تین تباہ کن چیزیں ایک ساتھ کر کرکے اپنے جگر کا ستیاناس کرکے پھر کہتے ہیں کہ میں ایک دن میں صرف ایک ہی روٹی کھا سکتا ہوں۔ عجیب بے وقوف انسان ہیں۔ ساتھ سلاد بھی صرف فیشن کے طور پر ہوتا ہے۔ اوپر سے کوکا کولا زہر بھی پیتے

ہیں۔اس لئے صبح سادی روٹی کھائیں یا بالکل معمولی سا اوپر دیسی گھی لگا کر روٹی کھائیں۔سب سے بہتر یہ ہے کہ ہمیشہ صبح جو کا دلیہ کھایا جائے۔یہ قبض کشا بھی ہے اور سنت بھی ہے۔

8. کچھ لوگوں کو زیادہ مرچ مصالہ جات والے کھانے کھانے کی وجہ سے قبض ہو جاتی ہے، بواسیر ہو جاتی ہے، فسچولہ ہو جاتا ہے۔ بازاری کھانے عموما زیادہ نمک مرچ مصالے والے ہوتے ہیں۔ یا ان میں کچی سرخ مرچ ہوتی ہے یا بہت زیادہ فیکٹری آئل کی تری ہوتی ہے۔ یہ سب کچھ تباہ کن ہیں۔میرج ہال سے واپس گھر آنے کے بعد اکثر لوگوں کی طبیعت اور معدہ خراب ہو جاتا ہے۔بہت زیادہ سپائسی کھانے کھانے سے آنتوں میں خشکی زیادہ ہو جاتی ہے۔اس سے قبض، بواسیر، اور فسچولہ ہو جایا کرتا ہے۔اس کا علاج یہ ہے کہ گھر کا کھانا کھائیں، میرج ہال میں کم کھانا کھائیں، زیادہ نمک مرچ مصالہ والے کھانے سے بچیں۔اگر ان کی وجہ سے قبض ہو جائے تو اس کا بھی وہ ہی علاج ہے جو نیچے ذکر کیا گیا ہے۔کچھ دن فاقہ کریں، صبح کے وقت جو کا دلیہ مع فروٹ کھائیں، دوپہر کو صرف فروٹ کھائیں، رات کو ایک روٹی اور ایک پلیٹ سلاد کھائیں۔دہی میں اسپغول کا چھلکا ڈال کر کھائیں۔وغیرہ وغیرہ وغیرہ۔

9. ایکسر سائز نہ کرنا بھی قبض کرتا ہے۔اس لئے زیادہ بیٹھنا قبض کرتا ہے۔کچھ لوگوں کو کام نہ کرنے اور بیٹھے رہنے کی وجہ سے قبض ہو جاتی ہے۔کچھ لوگوں میں ایکسر سائز نہ کرنے کا کیڑا ہوتا ہے۔اس لئے ہر کھانے کے بعد ۱۰ منٹ واک کرنے کی عادت ڈالیں۔صبح ۴۰ منٹ واک کرنے کی عادت اپنائیں یا 11 منٹ دوڑ لگانے کی عادت ڈالیں۔کم حرکت سے قبض اور زیادہ حرکت سے موشن ہو جاتے ہیں۔اس لئے ہر وقت کمپیوٹر کے سامنے بیٹھے رہنا یا موبائل لے کر بیٹھے رہنا صحت کے لئے صحیح نہیں ہے۔فزیکل ایکٹیوٹی بھی ہونی چاہئے۔کچھ کھیل کود اور سیر بھی ہونی چاہئے۔ایکسر سائز سے پیاس لگتی ہے، پیٹ خوب صاف ہوتا ہے، قوت مدافعہ تیز ہوتی ہے، جسم فرش ہوتا ہے اور بڑی آنت میں کھانے کی حرکت بھی ہوتی رہتی ہے۔موٹر سائیکل یا کار چلانا بھی بیٹھے رہنے میں آتا ہے۔اگر آپ ڈرائیور ہیں اور ساتھ ایکسر سائز نہیں کرتے تو 20 سالوں میں آپ کی تباہی یقین ہے۔ایکسر سائز اتنی ہی ضروری ہے جتنا ہر روز روٹی کھانا ضروری ہے۔

10. اکثر لوگوں کو علم نہیں کہ زیادہ ماسٹر بیشن اور زیادہ جماع کی وجہ سے جگر کمزور ہو جاتا ہے، جس میں حرارت اور چکنائی کی کمی ہو جاتی ہے، جب چکنائی کم ہوتی ہے تو خشکی سے قبض اور سینہ میں جلن ہو جاتی ہے، کھانا ہضم ہونا مشکل ہو جاتا ہے، اس سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔آج کل 10% سے زیادہ نوجوانوں کو قبض اسی وجہ سے ہوئی ہوتی ہے۔اس کا حل یہ ہے کہ: شادی جلد کروائیں، تنہائی سے بچیں، کسی نہ کسی کام میں مصروف رہیں، لیپ ٹاپ یا موبائل پر زیادہ وقت نہ گزاریں، خاموش نہ رہیں کسی سے بات کریں۔زیادہ سے زیادہ تلاوت قرآن، آیت الکرسی اور درودھ شریف پڑھیں۔تھوجا 1M کی ہر دو ماہ بعد ایک خوراک لیں۔اگر اس سے مشت زنی کی عادت نہ جائے تو بوفورانا 1M ہر دو ماہ بعد ایک خوراک لے سکتے ہیں۔اگر ان دونوں سے بھی عادت نہ جائے تو فاسفورک ایسڈ 1M ہر دو ماہ بعد ایک خوراک لیں۔

11. اکثر ایلوپیتھک ادویہ گرم ہوتی ہیں۔ان کے زیادہ استعمال سے بھی قبض ہو جایا کرتی ہے۔بہت سی حکمت کی ادویہ بھی بہت گرم ہوتی ہیں۔اس سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اگر کسی دواء سے قبض ہو جائے تو اس سے پرہیز کریں۔دواء تبدیل کر لیں یا دواء کم کر دیں یا دواء کے ساتھ دودھ پیا کریں۔کبھی بھی خالی پیٹ ایلوپیتھک دواء نہیں کھاتے، نہ ہی خالی پیٹ ڈرائی فروٹ کھاتے ہیں، نہ ہی دیسی گھی خالی پیٹ دودھ میں ڈال کر پیتے ہیں۔

12. جسم میں تیزاب کم ہونے کی وجہ سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ بائل کی کمی سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔یہ ان لوگوں کو بھی ہو جاتی ہے جو کھانے میں فیٹ کم لیتے ہیں۔زیادہ فیٹ لینے سے بائل زیادہ ہو جاتا ہے، اس سے موشن لگ جاتے ہیں۔اس لئے مناسب مقدار میں ہر روز فیٹ لینا لازمی ہے۔بلکہ اکثر لوگوں کی غذا میں فیٹ (چکنائی کم ہی ہے)۔اس لئے ہر انسان کے لئے لازمی ہے کہ رات سونے سے قبل ایک گلاس دودھ میں ایک چمچ دیسی گھی یا دو چمچ زیتوں کا تیل یا ایک چمچ بادام روغن یا ایک چمچ اخروٹ کا تیل یا دو چمچ ناریل کا تیل ڈال کر پیا کرے تاکہ قبض نہ ہو اور نہ ہی ہاضمہ خراب ہو۔ان سب چیزوں میں سے کوئی ایک چیز ہی ڈالنی ہے۔جو مقدار بتائی ہے وہ ہی مقدار رکھنی ہے۔

13. بڑی آنت میں اچھے بیکٹیریا کی کمی سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔یہ جدید نظریہ ہے۔وہ یہ کہ قبض کی بنیادی وجہ صحت مند جراثیموں کا آنتوں میں کم ہونا۔Microbiome نظریہ۔مگر حقیقت یہ ہے کہ قبض ہونے کی وجہ صرف صحت مند جراثیم کی کمی نہیں بلکہ اور بھی وجوہات ہیں۔اس لئے یہ کہنا صحیح نہیں کہ قبض صرف صحت مند جرثوموں کی کمی سے ہوتی ہے۔پیٹ میں اچھے جراثیم زیادہ کرنے کے لئے ہر روز دہی کا استعمال ضرور کیا کریں۔آدھا

پاؤ یعنی ایک ڈش دہی کافی ہوتی ہے۔ دہی کو اپنی یومیہ غذا میں شامل کریں۔ دہی زیادہ کھانے سے بی پی بھی لو ہو جایا کرتا ہے اور زکام بھی لگ جاتا ہے۔ اس لئے مناسب مقدار ہی صحیح ہے۔

14. ڈپریشن سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ تمام ایلوپیتھک ڈپریشن کی ادویہ سے قبض ہو جاتی ہے۔اس کا علاج یہ ہے کہ ہر روز رات کے کھانے کے بعد ڈرائی فروٹ کھانے کی عادت ڈالیں۔ وہ کھجور، انجیر، بادام، اخروٹ، کاجو، پستہ، چلغوزے، مونگ پھلی، خشکی خوبانی، وغیرہ ہیں۔ مناسب مقدار میں کھائیں۔ بہت زیادہ کھانے سے موشن اور قبض بھی ہو سکتی ہے۔ مناسب مقدار میں کھانے سے ڈپریشن کم ہو گی اور قبض بھی کم ہو گی۔ ساتھ دودھ کا ایک گلاس پینا بھی لازمی ہے۔ ڈرائی فروٹ حقیقت میں ہمارے دماغ کی غذا ہیں۔ یہ ڈپریشن نہیں ہونے دیتے اور قبض نہیں ہونے دیتے۔

15. رات کو لیٹ سونے سے بھی تیزابیت اور قبض ہو جاتی ہے۔ جلدی سونے کی عادت اپنائیں۔ ہر روز رات 10 بجے سونے کی عادت ڈالیں۔ اگر آپ کو ہی اپنی پرواہ نہیں تو دنیا میں کسی کو بھی آپ کی پرواہ نہیں ہو گی۔ اپنی زندگی خود بچائیں۔

16. پاخانہ زیادہ دیر تک روکے رکھنا بھی قبض کا سبب بنتا ہے۔ اگر کسی کو حاجت ہے، تو فوراً باتھ روم میں جائیں۔ روک کر اسے انفیکشن کا سبب اور قبض کا سبب نہ بننے دیں۔

17. صحت مند فیٹ کم کھانے سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ اس لئے رات کو ڈرائی فروٹ کھانے یا دودھ میں کسی قسم کا آئل ڈال کر پینے کی عادت ڈالیں۔ یہ وہم نہ کرنا کہ فیٹ کھانے سے دل کی شریانیں بند ہوتی ہے۔ دل کی شریانیں زیادہ کھانے، چربی، زیادہ روٹیاں کھانے، فیکٹری آئل، اور ایکسرسائز نہ کرنے سے بند ہوتی ہیں۔ صحت مند فیٹ مناسب مقدار میں کھانے اور روٹی کم کر دینے سے دل کی شریانیں بند نہیں ہوتی ہیں۔

18. جگر میں چربی زیادہ ہو جانے سے بھی لازمی قبض ہو جاتی ہے۔اس پر میں نے فیٹی لیور بیماری والا مضمون لکھا ہے۔ وہ پڑھ کر اپنا علاج کر سکتے ہیں۔ یا مجھ سے رابطہ کر لیں۔

19. پیلے یرقان کے ساتھ ہمیشہ قبض رہتی ہے۔ ہومیوپیتھک کی دوا، چیلیڈونیم سے پیلے یرقان میں یقینی علاج کیا جاسکتا ہے۔

20. سفر سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔ دہی میں اسپغول، زیتوں کا تیل اور انجیر ڈال کر کھائیں، ٹھیک ہو جائے گی۔

21. میدہ، نان، سفید آٹا، شوارمہ، اور پیزہ بھی قبض کرتا ہے۔ان سب سے پرہیز کریں۔ یہ صحت کے لئے نقصان دیں ہیں۔

22. آنتوں کی ٹی بی اور کینسر سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس کا علاج ٹیوبر کولینم کوچ اور کارسینوسینم ہے۔

23. مسلز کمزور ہو جانے سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس کا علاج مٹن، فش، انڈا، دیسی گھی ہے۔

24. تھائی رائیڈ سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس کا علاج بھی آئل ہیں۔

25. حمل سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس کا علاج بھی آئل ہیں۔

26. بڑھاپے کی وجہ سے بھی قبض ہو جاتی ہے۔اس کا علاج آئل ہیں۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ موجود زمانہ میں کاربوہائیڈریٹ زیادہ کھانے، صحت مند آئل کا کم استعمال کرنے، سلاد نہ کھانے، میدہ اور سفید آٹا کھانے، ورزش کم کرنے، اور پانی کم پینے کی وجہ سے قبض ہو جاتی ہے۔ یعنی اپنا لائیف سٹائل صحیح کرنے کی ضرورت ہے۔

• قبض ختم ہونے کی علامات اور صحت مند پاخانہ کی علامات کیا ہیں؟

ا۔ پاخانہ آسانی سے خارج ہونا چاہئے۔ نرمی سے نکلے۔ اس کو نکالنے کے لئے بہت زیادہ زور نہ لگانا پڑے۔ اسی طرح مقعد میں رکاوٹ محسوس ہونا بھی قبض ہے۔

۲۔ پاخانہ ہر روز صبح اٹھنے کے ایک گھنٹے کے اندر اندر آنا چاہئے۔ پاخانہ کا صبح نہ آنا بلکہ دوپہر یا شام کو آنا یا ایک دن بعد آنا یا 5 دن بعد آنا صحت قبض کی علامت ہے۔ اکثر ایلوپیتھک ڈاکٹرز کا کہنا ہے کہ اگر آپ کو ایک ہفتہ میں تین سے کم بار پاخانہ آتا ہے، تو یہ مانا جائے گا کہ آپ کو قبض ہے۔ مگر میرے نزدیک یہ بات غلط ہے۔ ہم جب ہر روز کھانا

کھاتے ہیں اور وہ بھی تین بار تو دن میں کم از کم ایک بار تو پاخانہ دن میں آنا چاہیئے۔ایک بار سے بھی کم آنا قبض ہوگا۔ صحیح یہ ہے کہ سات دن میں کم از کم سات مرتبہ پاخانہ آنا چاہیئے۔ایک دن میں دو بار پاخانہ آنا نارمل ہے۔

۳۔ پاخانہ بہت زیادہ سخت نہیں ہونا چاہیئے اور نہ ہی زیادہ نرم کہ چپک جائے۔ بلکہ وہ ایسا ہونا چاہیئے کہ آسانی سے نکل بھی جائے اور مقعد کو بھی زیادہ گندہ نہ کرے۔

جیساکہ اکثر بچوں کا پاخانہ ہوتا ہے۔سانپ کی طرح پاخانہ۔مگر صحت مند پاخانہ بڑوں میں کم ہی نظر آتا ہے۔یہ ان کی بدپرہیزیاں، ڈپریشن،اور مردانہ کمزوری کا نتیجہ ہے۔

۵۔ پاخانہ بہت زیادہ بدبودار نہیں ہونا چاہیئے۔کہ باتھروم میں بیٹھنا ہی مشکل ہو جائے یا ناک پر ہاتھ رہنا پڑ جائے۔زیادہ بدبو ہونا اس بات کی دلیل ہے کہ پاخانہ زیادہ دیر اندر پڑا رہا ہے۔یہ قبض کی علامت ہوگی۔

۶۔اس کی رنگت سیاہ یا سیاہی مائل نہیں ہونی چاہیئے۔بلکہ ہلکا سا زردی مائل چمکدار ہونا چاہیئے۔ جیساکہ اکثر بچوں کا پاخانہ ہوتا ہے۔

۷۔دن کو انتہائی بدبودار ہوا کا بار بار اخراج نہیں ہونا چاہیئے۔یہ بھی قبض کی علامت ہے۔اس لئے کہ اگر آپ کو بار بار انتہائی بدبودار ہوا کا اخراج ہوتا رہتا ہے، تو یہ اس بات کی دلیل ہے کہ اندر آنتوں میں گندہ مواد جمع ہے۔وہ بروقت نکل نہیں رہا۔

۸۔آپ کا پیٹ بڑھا نہیں ہونا چاہیئے، نہ ہی وزن معلول سے زیادہ ہونا چاہیئے، نہ ہی فیٹی لیور ہونا چاہیئے، نہ ہی سینہ میں تیزابیت ہونی چاہیئے۔یہ سب علامات قبض کی موجودگی پر دلالت کرتی ہیں۔

۹۔ پاخانہ نکالنے کے لئے کبھی بھی دواء یا ہاتھ کا سہارا نہ لینا پڑے۔ بار بار جگہ نہ بدلنی پڑے۔ہاں،ایک مناسب غذا کو کھانے میں شامل رکھنا کہ قبض نہ ہو، اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔

۱۰۔ پیٹ زیادہ سخت نہیں ہونا چاہیئے، بلکہ نرم اور ہلکا پھلکا محسوس ہو۔بعد میں پیٹ اندر سے بھی خالی خالی محسوس ہو۔ پیٹ اور معدہ ہر وقت بھرا ہونے کا احساس نہیں ہونا چاہیئے۔جب بھی باتھروم جائیں تو پیٹ خوب صاف ہونا چاہیئے۔بعد میں ہلکے پن کا احساس بھی ہونا چاہیئے۔بعد میں یہ محسوس نہ ہو کہ ابھی پاخانہ اور آنا ہے۔پیٹ خوب صاف ہونا چاہیئے۔

۱۱۔ پاخانہ کا سائز بڑے کیلے جتنا ہونا چاہیئے۔

۱۲۔ باتھروم کرنے میں زیادہ وقت نہ لگے۔ بلکہ زیادہ سے زیادہ دس منٹ لگنے چاہیئے۔بہت زیادہ وقت لگنا یا بار بار پاخانہ آنا، یا تھوڑا تھوڑا پاخانہ آتے رہنا قبض کی علامت ہے۔

• اس قسم کی قبض کے نقصانات کیا ہیں؟

قبض ام الامراض ہیں۔ بہت سی امراض کے پیدا ہونے کا سبب بنتی ہے۔اسی طرح، ٹی بی، ڈپریشن اور شوگر بھی ام الامراض ہیں۔

جب قبض شدت کی ہو، تو جسم کا انرجی لیول کم ہوتا ہے۔اس میں کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔ہاں اگر قبض نارمل ہو تو اس قدر کمزوری کا احساس نہیں ہوتا۔

قبض کی وجہ سے اپنے آپ پر غصہ بھی آتا ہے۔جب قبض ہو تو اچھا محسوس نہیں ہوتا۔

قبض دور کیئے بغیر وزن میں کمی نہیں ہو سکتی ہے۔جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ ہم کم بھی کھاتے ہیں تو بھی وزن بڑھتا ہے وہ قبض کے مریض ہوتے ہیں۔ قبض سے وزن بڑھتا ہے۔زیادہ وزن سستی، کمزوری، ڈپریشن، ہارٹ اٹیک وغیرہ کا سبب بنتا ہے۔

قبض کی وجہ سے بواسیر، فشر، شوگر اور فسچولہ بھی ہو جایا کرتا ہے۔

❖ قبض کا علاج؟

اب میں تمام قبض کشا چیزیں اور کام ذکر کرنے لگا ہوں۔آپ سب کو اپنانا۔اپنی قبض کو ختم کرکے پھر سے نارمل کھانے پر آجانا۔ایک ایک کرکے سب کو چیک کرنا۔

ایک بات یاد رکھنا کہ: اگر آپ قبض کے مریض ہیں تو صرف ایک چیز سے مکمل شفایاب نہیں ہوں گے۔ بلکہ قبض کو ختم کرنے اور ہمیشہ نارمل رہنے کے لئے آپ کو اپنی غذا اور لائف سٹائل میں تبدیل بہت سی تبدیلیاں کرنی ہوں گی اور ان پر ہمیشہ عمل کرنا ہوگا۔ یعنی ایک بہت سی تبدیلیاں اور دوسرا ان پر ہمیشہ عمل کرنا۔

1۔ آئل (good fat only): اچھا آئل قبض کشا ہوتا ہے۔ اسے اپنی یومیہ غذا میں شامل کریں۔

قبض کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ جسم میں آئل کی کمی کی وجہ سے خشکی بڑھ جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے پاخانہ زور لگا کر اور سخت نکلتا ہے۔ اگر مریض کی غذا میں اچھا آئل شامل کر دیا جائے اور فیکٹری آئل کو بند کر دیا جائے تو اس کی قبض صحیح ہو جاتی ہے۔ نیز ہر قسم کا فیکٹری گھی بھی بند کر دیا جائے۔

الحمدللہ، ثم الحمدللہ، ایک 25 سالہ مریض کو بچپن سے اس قدر شدید قبض تھی کہ پاخانہ نکالنے کے لئے اسے اتنا زور لگانا پڑتا کہ دماغ چکرا جاتا اور پاخانہ بہت سخت ہوتا تھا۔ میں نے اس کی غذا میں قدرتی آئل شامل کر دیا اور فیکٹری آئل بند کر دئے تو دو ہفتوں میں اس کی قبض صحیح ہو گی اور پاخانہ نرم آسانی سے نکلنے والا ہو گا۔

طریقہ کار یہ ہے کہ: رات کے کھانے کے دو گھنٹے بعد ایک گلاس گرم دودھ میں ایک چمچ بادام روغن، ایک چمچ زیتون کا تیل، ایک چمچ دیسی گھی، ڈال کر پینا ہے۔ اگر ان میں سے صرف کوئی ایک ڈالنا ہے تو وہ تین چمچ ڈال لیں۔ گرم دودھ میں ڈالنا ہے پھر اسے ٹھنڈا کر کے پینا ہے۔ آئل چکنائی ہونے کے ساتھ ساتھ گرم بھی ہوتے ہیں۔ اس لئے صرف کھانے کے دو گھنٹے بعد ہی پی سکتے ہیں۔ ان کو کبھی بھی خالی پیٹ نہیں لینا۔ جتنا مقدار بتائی ہے اس سے زیادہ بھی نہیں لینا۔ بچوں اور بوڑھوں کے لئے ایک یا دو چمچ ہی کافی ہیں۔ وہ زیادہ نہ لیں۔ برداشت نہیں کر سکیں گے۔

آئل کو اپنی غذا میں شامل کرنے کا ایک دوسرا بھی بہترین طریقہ کار ہے۔ وہ یہ ہے: جب بھی سالن بنائیں زیتون کے تیل میں بنائیں اور جب کھانا کھانے لگیں تو سالن میں ایک چمچ دیسی گھی ڈال لیں۔

دماغی کام کرنے والوں، حفاظ کرام، علماء کرام اور پروفیسر حضرات کے لئے خصوصی ہدایت: اگر آپ تمام دن پڑھتے ہیں یا دماغ استعمال کرتے ہیں تو آپ پر یہ بھی لازم ہے کہ ہر روز 23 بادام رات کو پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور دوسرے دن دوپہر کو چھلکا اتار کر کھایا کریں۔ اس سے آپ کا دماغ تھکان محسوس نہیں کرے گا، اس میں خشکی نہیں ہوا کرے گی، اور اس کا حافظہ مضبوط رہے گا۔ نیز ہر روز ایک 7 عدد اخروٹ بھی صبح کے کھانے کے دو گھنٹہ بعد ضرور کھائیں۔ ہاں، ایک دن میں صرف دو ہی روٹیاں کھائیں، بلکہ ایک بھی کافی ہے۔ اس لئے کہ جو ہر وقت بیٹھا رہتا ہے، اسے زیادہ روٹی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ دماغ کی اصل غذا آئل ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کو عام لوگوں سے زیادہ آئل کی ضرورت ہوتی ہے۔

قدرتی صحت مند آئل (good fat only): دیسی گھی، مکھن، زیتون کا تیل، ناریل گری کا تیل، بادام روغن، اخروٹ کا تیل، سرسوں کا تیل، بکرے کی چربی، مچھلی کا تیل، تمام ڈرائی فروٹ کا تیل۔ ان سے جسم کی خشکی ختم ہوتی ہے، قبض ختم ہوتی ہے، ڈپریشن ختم ہوتی ہے اور ان سے مردانہ جرثومے زیادہ بنتے ہیں خصوصا بادام روغن اور مچھلی کے تیل سے۔ تمام ڈرائی فروٹ کے تیل قبض کشا ہوتے ہیں۔ یہ تمام آئل بہت زیادہ گرم اور تر ہوتے ہیں۔ اس لئے ایک دن میں دو بار آئل والا گلاس نہ پینا۔ ایک دن میں ایک گلاس ہی کافی ہے۔

اگر آپ ہمیشہ صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو اپنی غذا میں ایک گلاس دودھ مع آئل، اور ڈرائی فروٹ شامل کر لیں۔ تمام فیکٹری گھی اور آئل کو ہمیشہ کے لئے بند کر دیں۔ پہلا اچھا فیٹ اور اچھی چکنائی ہے۔ دوسرا برا فیٹ اور بری چکنائی ہے۔

اہم ترین بات: ایک گلاس دودھ میں بہت زیادہ آئل نہیں ڈالنا، اس سے موشن لگ جاتے ہیں۔ اگر اس سے موشن لگ جائیں تو دودھ فاقہ کریں اور دہی میں اسپغول کا چھلکا ڈال کر کھائیں۔ جب ٹھیک ہو جائیں تو پھر سے آئل شروع کر دیں۔

بچوں میں قبض اور دیسی گھی: نومولود بچوں کو بھی قبض ہو جاتی ہے۔ ان کی قبض دیسی گھی سے عموما صحیح ہو جاتی ہے۔ بچوں کی قبض عارضی ہوتی ہے۔ اسی طرح حاملہ عورت کو قبض سے بچانے کے لئے مناسب مقدار میں دیسی گھی دیں۔ ہر روز صبح دوپہر شام ایک ایک چمچ دیں۔ اس سے زیادہ نہ دینا۔ بہت زیادہ دینے سے قبض بھی ہو سکتی ہے۔ مناسب مقدار میں دیں گے تو قبض کم ہو گی۔

اب بھی کچھ دیہاتی علاقوں میں بھوک کو بہتر کرنے قبض کو ختم کرنے اور جسم میں سے خشکی ختم کرنے کے لئے دودھ میں دو چمچ دیسی گھی ڈال کر پینے کی عادت موجود ہے۔ آپ بھی دیسی گھی کا اپنی زندگی میں ہمیشہ کے لئے داخل کر لیں۔ ہر روز رات کو دودھ میں دو چمچ ڈال کر پیا کریں۔ سالن میں ایک چمچ ڈال کر کھایا کریں، روٹی پر لگا کر کھایا کریں۔ میں زیتون سے بھی زیادہ دیسی گھی کو پسند کرتا ہوں۔

2۔ فائبر قبض کشا ہے۔ اپنی غذا میں شامل کریں۔ ہمیشہ شامل رکھنا۔

فائبر غذائی ریشہ کو کہتے ہیں۔ اس کا کام ہماری غذا کی نالیوں کو صحت مند رکھنا، آنتوں میں پانی کی مقدار کو پورا رکھنا، کولسٹرول کو کم کرنا، غذا کو ہضم کرنے میں معدہ کی مدد کرنا، صبح کے وقت پیٹ صاف کرنے میں آنتوں کی مدد کرنا، جگر اور معدہ کو خشکی اور گرمی سے بچانا ہے۔ اس سے پیشاب بھی زیادہ آتا ہے اور گردوں میں پتھری بھی نہیں

بنتی۔اس سے بھوک بھی بہت بہتر ہو جاتی ہے۔اگر بھوک بے سے زیادہ ہو تو وہ کم ہو جاتی ہے۔سینہ بھاری نہیں ہوتا۔ سینہ اور پاؤں میں جلن بھی نہیں ہوتی۔ فائبر قبض کشا ہوتا ہے۔

فائبر در حقیقت دو اقسام کا ہوتا ہے ایک کولیسٹرول کی سطح کم کرنے والا یا آسانی سے ہضم ہونے والا جو کہ دلیہ، مٹر، بیج، سیب، ترش پھل، گاجر وغیرہ میں پایا جاتا ہے جبکہ ایک قسم جذب نہ ہونے والا فائبر ہے جو گندم کے آٹے، گریوں، آلو اور سبزیوں جیسے گوبھی میں پایا جاتا ہے۔

ہر انسان پر لازم ہے کہ ہر کھانے کے ساتھ ایک پلیٹ فائبر سے بھرپور غذاؤں کی بھی کھائے۔اس سے روٹی اور سالن آسانی سے ہضم ہوسکے گا اور صبح اسٹول نرمی سے خارج ہوگا۔

سلاد: کھیرا، گاجر، سیب، ناشپاتی، کیلا، پودینہ، دھنیاں، میتھی، مولی، چنا، پالک، اور ساگ، سب سے زیادہ قبض کشا ہیں۔ یہ بات یاد رکھنا کہ فروٹ بھی سلاد کا حصہ ہیں۔ نیز دالوں میں بھی بہت مقدار میں فائبر موجود ہے۔سب سے زیادہ فائبر جو کے دلیہ، کھیرا، گاجر، سیب اور ناشپاتی میں موجود ہے۔

ہر کھانے کے ساتھ ایک ایسی سلاد کی پلیٹ رکھیں، جس میں کچھ کچھی سبزیاں، کچھ فروٹ بھی شامل ہوں۔

افسوس کی بات ہے کہ پاکستان کے کسی گھر میں ہر کھانے کے ساتھ سلاد نہیں کھایا جاتا ہے۔مگر آپ کا گھر ایسا نہیں ہونا چاہئے۔

معدہ کے اکثر مسائل فائبر سے ہی صحیح ہو جاتے ہیں۔

الحمدللہ، ثم الحمدللہ، میں نے بے شمار مریضوں کے خوراک میں فائبر (سلاد اور فروٹ) کو شامل کیا ہے۔ بہت اچھے نتائج ہیں۔

غذا میں فائبر کو بڑھانے کے لئے تجاویز

ان میں سے کچھ حکمت عملیوں کو اپنا کر، آپ اپنی غذا میں فائبر کی زیادہ سے زیادہ مقدار بڑھا سکتے ہیں۔

کمپلیکس یا غیر پروسس شدہ کاربوہائیڈریٹ کھائیں جیسے پھل، سبزیاں، دالیں، پھلیاں، اناج وغیرہ۔

سفید آٹے کے بجائے ۔گندم کا آٹا آزمائیں

سفید بریڈ کے بجائے ۔بران یا ہائی فائبر والی بریڈ

سفید پاستا کے بجائے ۔ہول گرین پاستا

سفید چاول کے بجائے ۔براون چاول

روزانہ دو سے تین پھل کھائیں۔ سیب، ناشپاتی، آڑو، بیریز، انار، کینو، انجیر، کیلے، اسٹرابیری، امرود بہترین انتخاب ہیں۔

کھانے کے ساتھ کافی مقدار میں سبزیاں شامل کریں، یا تو سلاد کے طور پر یا نوڈلز، پاستا، سٹو اور سالن میں شامل کریں۔

دالوں کا استعمال رکھیں۔ سٹو، سالن اور سلاد میں پھلیاں، لوبیا اور چھولے وغیرہ شامل کریں۔

چھلکوں میں فائبر ہوتا ہے۔سیب، کھیرا، آڑو، اور دیگر پھلوں اور سبزیوں کے چھلکوں کو غیر ضروری طور پر نہ چھیلا جائے۔

اضافی غذائیت اور فائبر شامل کرنے کے لیے کھانوں میں میوے اور بیج ملائیں جیسے ملک شیک، پڈنگ، سلاد، دلیہ، دہی وغیرہ میں۔

جوسز کے بجائے پھلوں کا انتخاب کریں کیونکہ ان میں فائبر کی کمی ہوتی ہے۔

شام کی چائے کے ساتھ دو ویٹا بکس بسکٹ ایک اچھا امتزاج ہے

• 3۔ دہی، اسپغول اور آنتوں کی صحت: یہ تیسرا قبض کشا آزمودہ نسخہ ہے:

مجھے بے شمار مریضوں نے بتایا ہے کہ ان کو جب بھی قبض ہوتی ہے تو وہ صبح کے وقت دہی میں اسپغول ڈال کر کھاتے ہیں تو قبض صحیح ہو جاتی ہے۔یہ اس بات کی دلیل ہے کہ اسپغول اور دہی بہترین قبض کشا ہیں۔ یہ قبض کا مجرب اور موثر طریقہ کار ہے۔ایک پاؤ دہی میں ایک چمچ اسپغول ڈال کر دوپہر کو کھانی ہے۔ قبض ختم اور وزن کم ہونا شروع ہو جائے گا۔

نوٹ: صبح دہی اور اسپغول کھانے سے اکثر بی پی لو ہو جاتا ہے، اس لئے دوپہر کو کھانا زیادہ بہت ہے۔ورنہ دہی کسی بھی وقت کھا سکتے ہیں۔اس پر کوئی پابندی نہیں ہے۔اگر آپ لو بی پی کی مریض ہیں تو صرف دوپہر کو کھائیں۔

دہی بہت ہی زیادہ فوائد کی حامل ہونے کی وجہ سے یہ درجہ رکھتی ہے کہ ہر روز اسے کھایا جائے۔ایک دن میں کم از کم 100 گرام کافی ہوگی۔ایک پاؤ زیادہ بہتر ہے۔

بڑی آنت کا گٹ مائکروفلورا جراثیم ہوتے ہیں۔ یہ غذا کو ہضم کرنے میں سب سے زیادہ مددگار ہوتے ہیں۔ یہ دہی میں سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ دہی پری بائیوٹک (Prebiotic) ہے۔ اسی طرح لہسن، پیاز اور کیلا بھی پری بائیوٹک ہیں۔

پری بائیو ٹکس غذا کے فوائد؟

پری بائو ٹکس کے کئی فوائد ہو سکتے ہیں، یہاں کچھ اہم فوائد درج ذیل ہیں:

1. **معدے کی صحت کی بہتری**: پری بائو ٹکس معدے میں موجود بیکٹیریا کی تعداد اور تنوع کو بہتر بناتا ہے، جو اچھی ہاضمہ اور نظامی صحت کو بہتر بناتا ہے۔
2. **مناسلہ علیہ التہابات**: پری بائو ٹکس موجود بیکٹیریاز اور فائبر کے ذریعے مدافعتی نظام کو بہتر بناتا ہے، جو جسم کو التہابات سے محفوظ رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔
3. **مناسلہ علیہ السرطان**: بعض اقسام کے پری بائو ٹکس جیسے کہ بوٹیرک ایسڈ، الزوئلین، اور بٹیلین، جسم میں موجود ضد سرطان اجزاء کو بڑھاتے ہیں اور الزوئلین سینکریٹ بھراپور کے خطرے کو کم کرتا ہے۔
4. **مناسلہ علیہ مزاحم امراض**: پری بائو ٹکس کا استعمال آنفلوئنزا اور دیگر مزاحم امراض سے بچاؤ میں مدد فراہم کرتا ہے۔
5. **مناسلہ علیہ قلبی بیماریاں**: معدے کی صحت کو بہتر کرنے کے ذریعے، پری بائو ٹکس قلبی بیماریوں کا خطرہ کم کرتا ہے۔
6. **مناسلہ علیہ سالمونیلا اور بیکٹیریائی انفیکشنز**: بعض اقسام کے پری بائو ٹکس مخصوص بیکٹیریاز کو بھی قابو کرتے ہیں جو بیماریوں کی پھیلاؤ کو روکتے ہیں۔
7. **مناسلہ علیہ آلرجیز**: معدے میں صحیح بیکٹیریا کی تعداد بڑھانے سے، پری بائو ٹکس الرجیز کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔
8. **مناسلہ علیہ آنتوں میں گیس اور اپھارہ**: معدے میں درست بیکٹیریاز کی تعداد بڑھانے سے گیس اور اپھارہ کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

دہی کے فوائد:

1. **پروٹینز کا اہم مصدر**: دہی میں پروٹینز پائے جاتے ہیں جو جسم کی مضبوطی اور ترقی کے لئے ضروری ہیں۔ پروٹین کا سب سے اہم فائدہ یہ ہے کہ اس سے ہمیشہ پیٹ بھرا رہنے کا احساس ہوتا ہے۔ اس سے بھوک کم لگتی ہے۔ وزن کم ہوتا ہے۔ اس سے مسلز مضبوط ہوتے ہیں۔ گاڑھی 100 دہی میں 20 گرام پروٹین اور عام دہی میں 12 گرام پروٹین ہوتا ہے۔
2. **پیٹ کو تسکین دینے والا**: دہی میں موجود بیلین، اسیدیتی اور پروبائیوٹکسز (صحیح بکٹیریا)، پیٹ کو سکون دینے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔
3. **معدے کی بہتر صحت**: دہی کے مصرع سے معدے کی بہتر صحت ممکن ہوتی ہے۔
4. **کلیسیم کا اہم مصدر**: دہی میں کلسیم موجود ہوتا ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے ضروری ہے۔ ایک کپ دہی میں ایک دن کے کیلشیم کی مقدار مل جاتی ہے۔
5. **وٹامنز اور معدنیات کا اہم مصدر**: دہی میں وٹامن بی، وٹامن سی، میگنیشیم اور پوٹیشیم جیسے عناصر موجود ہوتے ہیں جو صحت کے لحاظ سے اہم ہیں۔ فاسفورس کی 100 یومیہ مقدار کو پورا کرتا ہے۔ مگر دہی میں وٹامن d نہیں ہوتا۔ دہی میں وٹامنز اور منرلز بہت اچھی مقدار میں مل جاتے ہیں۔
6. **بچوں کی بہتر صحت**: بچوں کے لئے دہی نے زیادہ ضروریت رکھتا ہے کیونکہ یہ ان کے لئے عضلات، ہڈیوں اور دانتوں کی ترقی کے لئے ضروری مادہ فراہم کرتا ہے۔
7. **پروبائیو ٹکس (صحیح بکٹیریا)**: دہی میں موجود پروبائیو ٹکس ہضمی نظام کے لئے مفید ہیں اور بیماریوں کی روک تھام میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ پروبائیو ٹکس کے فوائد ابھی بتائے ہیں۔ یہ قبض کے لئے اور درد معدہ کے لئے بہت صحیح ہے۔

8. **کیمیائی اور ریلیکسیشن** : دہی کے استعمال سے منشیات اور تناؤ کم ہوتا ہے، جو ذہانت کی ترقی اور دباؤ کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

9. **وزن کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے** : دہی میں پروٹینز ہونے کی بناپر وزن کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

10. **جلن کم کرنے میں مددگار** : دہی، خصوصاً تازہ دہی، معدے کی جلن کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

11. **موٹاپے کا علاج** : دہی میں پروٹین اور کیلشیم کی غنی مقدار ہوتی ہے جو موٹاپے کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ نیز مطالعہ سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ دہی میں موجود فیٹ وزن کو کم کرتا ہے۔اس لئے دہی سے وزن کم کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

12. **آنتوں کو صحتمند رکھنے میں مددگار** : دہی میں موجود پروبائیو ٹکس، آنتوں کے میکروبی بالانس کو صحیح رکھنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

13. **خون کی شریانوں کو صاف کرنے میں مددگار** : دہی میں موجود پوٹیشیم، خون کی شریانوں کو صاف کرنے اور دل کے صحت کے لئے مدد فراہم کرتا ہے۔

14. **مصرع کا زہر خارج کرنے میں مددگار** : دہی معدے کے علیحدہ ہونے کی صورت میں مصرع کا زہر خارج کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

15. **جلدی مسائل کا علاج** : دہی کو جلد پر لگانے سے چہرے کی روشنی بڑھتی ہے اور چھائیوں کو کم کرنے میں مدد فراہم ہوتی ہے۔

16. **اسہالت کا علاج** : دہی میں موجود پروبائیو ٹکس دست آور د کو قوت دینے میں مدد فراہم کرتے ہیں اور آنتوں کو صحتمند رکھتے ہیں۔

17. **دماغی صحت کو بہتر بناتا ہے** : دہی میں موجود وٹامن بی12، باری بالانس کو صحتمند رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے جو دماغی صحت کے لئے ضروری ہے۔

18. **پوٹیشیم کا اہم مصدر** : دہی میں موجود پوٹیشیم جسم کو اسے صحیح طریقے سے چلانے کے لئے ضروری ہے۔

19. **مدافعتی نظام کی مضبوطی** : جب معدہ صحت یاب ہوگا تو جسم کا دفاعی نظام مضبوط ہوگا۔

20. **دہی دل کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔اس میں موجود فیٹ دل کے لئے اچھا ہے۔**

21. **دہی کے استعمال سے بائل اور کولسٹرول بھی بڑھتا ہے۔**

اسپغول کے فوائد:

اسپغول ایک ایسی غذا ہے جو ہر موسم میں ہر گھر میں استعمال کی جاتی ہے۔اسپغول کو ایک ہربل دوا سمجھا جاتا ہے کیوں کہ اس کے استعمال کے سے مضر صحت اثرات کا سامنا نہیں کرنا پڑتا، جس کی وجہ سے اسے ہر عمر کے افراد استعمال کر سکتے ہیں۔

اسے عام طور پر ہاضمہ کے نظام کو بہتر بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، تاہم اس سے کئی اور طبّی فوائد بھی حاصل کیے جاتے ہیں۔کچھ طبّی ماہرین کا ماننا ہے کہ اسپغول ادویات سے بھی زیادہ افادیت رکھتا ہے اور یہ مفید فائبر حاصل کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ بھی ہے۔

اسپغول ایک بیج ہوتا ہے جس کے چھلکے کو فائبر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔اس کی تاثیر سرد ہوتی ہے، جس کی وجہ سے اس موسم گرما میں زیادہ مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے، تاہم اگر موسم سرما میں بھی اسے متوازن مقدار میں استعمال کیا جائے تو یہ نقصان دہ ثابت نہیں ہوتا۔

ماہرین غذائیت کے مطابق اسپغول میں فیٹ، سوڈیم، پوٹاشیم، کاربوہائڈریٹس، ڈائیٹری فائبر، پروٹین، اور بہت ہی کم مقدار میں شوگر پائی جاتی ہے۔اس کے علاوہ اسپغول میں کیلشیم اور آئرن بھی پایا جاتا ہے

اسپغول (Fenugreek) ایک پودا ہے جس کے بیج مختلف خوشبودار اور طبّی فوائد رکھتے ہیں۔ ذیل میں اسپغول کے مخصوص فوائد کی چند مثالیں دی گئی ہیں:

1. جسم کو قوت دینے والا: اسپغول میں موجود پروٹین، وٹامنز، اور معدنیات جیسے فولاد، فاسفورس، اور مگنیشیم کی بھرمار ہوتی ہے جو جسم کو قوت دیتے ہیں۔

2. قلب کی صحت: اسپغول میں قلب کی صحت کے لئے فائدہ مند فائبرز اور اینٹی اوکسیڈنٹس پایا جاتا ہے جو قلب کی بیماریوں کو روکنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

3. ڈائبیٹیس کنٹرول: اسپغول میں موجود فائبرز کی وجہ سے خون شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے اور انسولین کی مقاومت کو کم کرتی ہے۔

4. آنتوں کی صحت: اسپغول کا استعمال قبض کو کم کرنے اور آنتوں کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

5. وزن کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے: اسپغول میں موجود فائبرز کی وجہ سے بھوک کم لگنے میں مدد ملتی ہے، جس سے وزن کم کرنے میں مدد فراہم ہوتی ہے۔

6. آنتوں کی تنشی کا کم کرنا: اسپغول میں موجود فائدہ مند معدنیات اور انٹی اوکسیڈنٹس آنتوں کی تنشی کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

آپ کو معلوم ہوگیا ہوگا کہ دہی اور اسپغول قبض کا آزمودہ علاج ہے۔ مگر یہ دونوں بہت زیادہ مقدار میں نقصان بھی کر سکتا ہے۔ خصوصا بی پی کا لو ہونا۔ اس لئے ایک دن میں اسپغول ایک چمچ ہی کافی ہے۔

اگر کوئی بہت زیادہ گرم چیز زیادہ مقدار میں کھانے کے بعد موشن لگ جائیں یا شدید قبض ہو جائے تو اسپغول اور دہی کا مرکب بہت آزمودہ حل ہے۔

❖ 4۔انجیر (Fig) : یہ چوتھی قبض کشا آزمودہ خوراک اور دواء ہے:

مجھے سے بہت سے مریضوں نے بیان کیا کہ : ان کو طویل العمری سے قبض تھی۔ کسی کے کہنے پر کچھ ماہ تک انجیر کھانے سے ان کی قبض ٹھیک ہو گئی ہے۔ اس لئے انجیر بھی قبض کے معاملہ میں آزمودہ غذا ہے۔ طبّی، سائنسی اور تجرباتی طور پر یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ جو قبض ام الامراض ہے، انجیر اس کی دواء کارساز ہے۔ قبض کے مریضوں کے لئے میں جو سب سے زیادہ چیز پسند کرتا ہوں وہ انجیر، دہی، اسپغول، فائبر، اور آئل ہے۔

طریقہ استعمال یہ ہے کہ : 5 عدد خشک انجیر لیں۔ ان کو دھو کر دودھ یا پانی میں رات کو بھگو کر رکھ دیں۔ صبح ناشتہ سے قبل نہار منہ کھالیں۔ اس طرح کچھ ماہ کھانے سے قبض ختم ہو جاتی ہے۔ زیادہ بہتر ہے کہ ایک کپ دودھ میں ہی بھگوئی جائیں، اس سے وہ بہت لذیذ ہو جاتی ہیں۔ ہاں، بامر مجبوری، پانی میں بھی رکھ سکتے ہیں۔ دودھ میں زیادہ مذے دار ہو جاتی ہیں۔

انجیر جنت کا پھل ہے۔ عرب ممالک اور ترکی میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔ پاکستان میں کم استعمال ہوتا ہے اور اکثر پاکستانی اس کی افادیت سے ناواقف ہیں۔ ترکی میں طاقت کے حصول کے لئے شہد کے ساتھ ملا کر کھاتے ہیں، کسی جار میں آدھا کلو شہد کے ساتھ انجیر رکھ دیتے ہیں، ہر روز کچھ عدد کھاتے ہیں، اور عرب ممالک میں دودھ کے ساتھ ملا کر کھاتے ہیں، اس طرح کہ رات کو دودھ میں ڈال کر رکھ دیتے ہیں، صبح کھالیتے ہیں۔ یہ بطور میوہ بھی کھایا جتا ہے اور بطور پھل بھی کھایا جاتا ہے۔ یہ دواء بھی ہے اور بہترین لذیذ غذا بھی ہے۔ یہ زود ہضم ہے اور فوراً جسم کو طاقت توانائی دیتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے بہترین تحفہ ہے۔ اس سے منہ کی بدبو ختم ہوتی ہے۔ بواسیر کو ختم کرتی ہے۔ شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے کھانسی، بلغم، دمہ، ٹی بی، کم ہوتی ہے۔ یہ معدہ کے زہروں اور خمیر کو نکالتی ہے۔ اس کو اپنی یومیہ غذا کا حصہ بنانا چاہئے۔ احتیاط: خشک انجیر زیادہ کھانے سے نکسیر بھی ہو سکتی ہے۔ اس لئے اسے ہمیشہ بھگو کر استعمال کریں اور بہت زیادہ نہ کھائیں۔ یہ دانتوں کے لئے بھی مفید ہے۔ تلی کے ورم کو بھی ختم کرتی ہے۔ خون کے سرخ اجزاء میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ پسینہ زیادہ لاتی اور گردوں کے امراض کو ختم کرتی ہے۔ انجیر دنیا کے اکثر مریضوں کو نفع ہی دیتی ہے۔

انجیر کو جنت کا پھل بھی کہا جاتا ہے قرآن پاک کی سورہ التین میں انجیر کا ذکر آیا ہے اور اللہ تعالیٰ نے اسکی قسم کھا کر اسکی اہمیت کو واضح فرما دیا۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ اسکے بے شمار فوائد ہیں۔ بعض مفسرین کے مطابق انجیر زمین پر انسان کی افادیت میں آنیوالا پہلا درخت تھا اور بعض کے خیال میں حضرت آدم اور حضرت حوا نے ستر پوشی کے لیے انجیر کے پتے ہی استعمال کیے تھے۔ اس لئے انجیر اور زیتون کو یومیہ غذا کا حصہ بنائیں۔ اس کے باغات لگائیں۔

ہمارے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے متعدد بار انجیر کی اہمیت بیان فرمائی ہے۔ بائبل میں انجیر کا ذکر ہے اور اسے ایک مقدس درخت کہا گیا ہے۔ اردن میں انجیر کے 9200 سال قبل مسیح کے آثار دریافت ہوئے ہیں۔ قدیم یونانی اور رومی تاریخ میں بھی اس کا ذکر ہے۔ قدیم دور میں اس پھل کو خوشحالی، بانجھ پن سے بچاؤ اور فراخی رزق کی علامت سمجھا جاتا تھا۔

آج کی سائنس بھی انجیر کی افادیت کی قائل ہے اور متعدد تحقیقات میں بتایا گیا ہے کہ انجیر میں کئی امراض کا علاج پوشیدہ ہے۔

انجیر کے اندر موثر غذائی اجزا جیسا کہ کیلشیم، پروٹین، فاسفورس، وٹامن اے، بی، سی، اور ڈی پائے جاتے ہیں۔ماہرینِ غذائیات کے مطابق 100 گرام انجیر میں 3.1 گرام پروٹین، 53 گرام شوگر، 239 کیلوریز، 12 گرام فائبر، 1.2 گرام فیٹ، اور 53 گرام کاربوہائڈریٹس پائے جاتے ہیں۔تاہم ماہرین کے مطابق اس پھل کو صحیح طریقے سے کھانا بہت اہمیت رکھتا ہے۔

جدید سائنسی مطالعات سے ثابت شدہ فوائد:

۔1 ہاضمہ صحت کو فروغ دینا، نظام انہظام کی بہتری، قبض کا علاج:

انجیر طویل عرصے سے گھریلو علاج یا ہاضمے کے مسائل جیسے قبض کے متبادل علاج کے طور پر استعمال ہوتے
تیز کرنے، قبض کو کم کرنے اور ہاضمہ کی خرابیوں جیسے السر سی کولائٹس کو بہتر بنانے میں مدد کی۔
قبض کے ساتھ ایریٹیبل باؤل سنڈروم والے 150 افراد میں کی گئی ایک تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو لوگ روزانہ دو بار تقریباً 4 خشک انجیر (45 گرام) کھاتے ہیں ان میں علامات میں نمایاں کمی محسوس ہوتی ہے۔بشمول درد، اپھارہ اور قبض۔
مزید یہ کہ 80 لوگوں میں اسی طرح کی ایک تحقیق سے پتہ چلا کہ 8 ہفتوں تک روزانہ تقریباً 10 اونس (300 گرام) انجیر فروٹ پیسٹ کے ساتھ ضم کرنے سے قبض میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے
انجیر فروٹ پیسٹ کے ساتھ ضم کرنے سے قبض میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے

۔2 انجیر ویسکولر اور دل کی صحت کو بہتر بنا سکتی ہے

انجیر بلڈ پریشر اور بلڈ فیٹ لیول کو بہتر بنا سکتا ہے، جو آپ کی ویسکولر صحت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
ایک تحقیق سے پتہ چلا کہ انجیر کے عرق سے چوہوں میں ہائی بلڈ پریشر میں کمی واقع ہوتی ہے
جانوروں کے مطالعے نے کل کولیسٹرول، ایچ ڈی ایل (اچھا) کولیسٹرول، اور ٹرائگلیسیرائڈ کی سطح میں بہتری دکھائی ہے جب انجیر کے پتے کے عرق اس میں شامل کیا گیا
تاہم، ہائی ایل ڈی ایل (خراب) کولیسٹرول والے 83 افراد میں 5 ہفتوں کے مطالعے میں، محققین نے نوٹ کیا کہ جن لوگوں نے اپنی خوراک میں روزانہ 14 خشک انجیر (120 گرام) شامل کیے ان کے خون کی چربی کی سطح میں کوئی تبدیلی نہیں آئی۔

۔3 بلڈ شوگر لیول کو منظّم کرنے میں مدد مل سکتی ہے

ٹائپ 1 ذیابیطس والے 10 افراد پر 1998 سے ایک تاریخی مطالعہ پایا گیا کہ ناشتے کے ساتھ انجیر کی پتی کی چائے پینے سے ان کی انسولین کی ضروریات کم ہو سکتی ہیں۔جس مہینے میں انہیں انجیر پتی کی چائے ملی، ان کی انسولین کی خوراک میں تقریباً 12 فیصد کمی واقع ہوئی
مزید یہ کہ، ایک حالیہ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ انجیر کے پھلوں کے عرق کی زیادہ مقدار والے مشروبات میں ایسے مشروبات کے مقابلے میں کم گلائسیمک انڈیکس ہوتا ہے جس میں انجیر کے پھل کا عرق نہیں ہوتا، مطلب یہ مشروبات بلڈ شوگر کی سطح پر زیادہ سازگار اثرات مرتب کرتے ہیں۔
تاہم، انجیر کے پھل — خاص طور پر خشک انجیر — چینی میں زیادہ ہوتے ہیں اور قلیل مدمیں بلڈ شوگر کی سطح کو بڑھا سکتے ہیں۔اگر آپ کو اپنے بلڈ شوگر کی سطح کو سنبھالنے میں دشواری ہو رہی ہے تو آپ کو خشک انجیر کا استعمال محدود کرنا چاہیے۔

۔4 اینٹی کینسر کی ممکنہ خصوصیات

کینسر کے خلیوں پر انجیر کے پتوں کے اثرات پر کئی امید افزا ٹیسٹ ٹیوب سٹڈیز کی گئی ہیں۔
انجیر کے پودوں سے انجیر کے پتے اور قدرتی لیٹیکس انسانی کولن کینسر، بریسٹ کینسر، گریوا کینسر، اور جگر کے کینسر کے خلیوں کے خلاف اینٹی ٹیومر سرگرمی کی نمائش کرتے ہوئے دکھائے گئے ہیں۔
تاہم، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ انجیر کھانے یا انجیر کے پتے کی چائے پینے سے وہی اثرات مرتب ہوں گے۔ٹیسٹ ٹیوب اسٹڈیز ایک امید افزا نقطہ نظر پیش کرتی ہے، لیکن اس بات کا اندازہ لگانے کے لیے انسانی مطالعات کی ضرورت ہوتی ہے کہ انجیر یا انجیر کے پتوں کا استعمال کینسر کی نشوونما کو کیسے متاثر کرتا ہے۔

5۔انجیر صحت مند جلد کو فروغ دے سکتی ہے

انجیر کے جلد پر کچھ فائدہ مند اثرات مرتب ہو سکتے ہیں، خاص طور پر الرجک ڈرمیٹیٹائٹس والے لوگوں میں ۔۔یا الرجی کے نتیجے میں خشک، خارش والی جلد۔
ڈرمیٹیٹائٹس والے 45 بچوں میں کی جانے والی ایک تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ خشک انجیر کے عرق سے بنائی گئی کریم 2 ہفتوں کے لیے روزانہ دو بار لگائی جاتی ہے، ہائیڈروکارٹیسون کریم کے مقابلے میں ڈرمیٹیٹائٹس کی علامات کے علاج میں زیادہ مؤثر ہے۔
مزید یہ کہ، پھلوں کے عرق کا ایک مجموعہ۔جس میں انجیر کا عرق شامل ہے۔جلد کے خلیوں پر اینٹی آکسیڈینٹ اثرات کو ظاہر کرنے، کولیجن کی خرابی کو کم کرنے، اور ٹیسٹ ٹیوب اور جانوروں کے مطالعے میں جھریاں کی ظاہری شکل کو بہتر بنانے کے لیے دکھایا گیا تھا۔
وہ لوگ جن کا جگر صحت مند نہیں ہوتا، ان کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہے، چہرہ مرجاتا ہے، جسم میں تھکاوٹ بہت رہتی ہے۔میں نے آپ سب کے لئے جگر کی اصلاح کا مکمل طریقہ کار اپنے مضمون فیٹی لیور بیماری کے علاج میں ذکر کر دیا ہے۔میرے کتاصابری مٹیریا میڈیکا سے دیکھ لیں۔

6۔تولیدی صحت کے لئے

انجیر زنک، میگنیشیم اور آئرن جیسے وٹامنز کا پاور ہاوس ہے۔یہ ہماری تولیدی صحت کو فروغ دیتی ہے۔اس خشک پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس اور فائبر کی زیادہ مقدار ہارمونز کے عدم توازن اور مینوپاز کے مسائل سے بچاتی ہے۔اس کے علاوہ یہ خواتین کے لئے بھی بہت مفید ہے۔وہ خواتین جو پی۔ایم۔ایس جیسے مسائل سے نمٹتی ہیں ان کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ انجیر کا استعمال لازمی کریں۔ڈرائی فروٹ جنسی طاقت کے لئے بہت مفید ہیں۔اس کا تفصیل ذکر میں نے اپنی کتاب صابری مٹیریا میڈیکا میں کر دیا ہے۔

7۔وزن کم کرنا

اضافی وزن بہت سے لوگوں کی پریشانی ہے کیونکہ موٹاپا ایک ایسی بیماری ہے جو بہت سی بیماریوں کو دعوت دے سکتا ہے۔اگر آپ وزن کم کرنے والی غذا پر عمل کر رہے ہیں تو آپ کو اپنی ڈائیٹ پلان میں انجیر کا استعمال لازمی کرنا چاہیے۔فائبر سے بھرپور غذائیں وزن کم کرنے کے لئے مفید ہیں۔انجیر کا استعمال اعتدال کے ساتھ کرنا چاہیے کیونکہ اس میں کیلوریز بھی ہوتی ہیں اس کی زیادتی وزن زیادہ کرنے کا باعث بھی بن سکتی ہے۔
وزن کم کرنا، پیٹ کم کرنا، جگر کی اصلاح کرنا وغیرہ کوئی آسان کام نہیں۔اس کے لئے بہت سی تدابیر اور احتیاط کرنی پڑتی ہیں۔دنیا میں کوئی بھی ایسی چیز نہیں کہ صرف اس کے کھانے سے وزن کا مسئلہ حل ہو جائے۔اس کے لئے بہت محنت اور پرہیز کرنی پڑتی ہے۔میں نے الحمدللہ، بے شمار لوگوں کو وزن کم کرنے کے لئے ایک مستقل خوراک کا معمول بنا کر دیا ہے۔اس سے ان کا وزن اور پیٹ کم بھی ہوا ہے۔اگر آپ بھی اپنا وزن اور پیٹ کم کرنا چاہتے ہیں تو مجھ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔03494143244

8۔اعصابی و جسمانی توانائی کا فوری ذریعہ

یہ پھل قدرتی طور پر وٹامن بی کمپلیکس سے مالا مال ہوتا ہے جو کہ اعصابی اور جسمانی توانائی کے لیے بہت ضروری ہے۔وٹامن بی کمپلیکس کی کمی ہیموگلوبن کی مناسب مقدار نہ بننے کا سبب بنتی ہے جس کے نتیجے میں سر چکرانے لگتا ہے اور جسم جلد تھکاوٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔یہ خشک میوہ ہیموگلوبن بنانے میں مدد کرتا ہے جس سے اعصابی و جسمانی توانائی حاصل ہوتی ہے۔نیز اس میں نصف حصہ شکر پر مشتمل ہے اور شکر فوری طوری پر جسم میں انرجی فراہم کرتی ہے۔اس لئے انجیر سے فوراطاقت اور حرارت کا احساس ہوتا ہے۔
ایک بات ہمیشہ یاد رکھنا کہ : انسانی جسم کو حقیقی طاقت صرف اس وقت ہی حاصل ہوتی ہے جب وہ تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں ہر روز کھائیں۔جیسا کہ کاربوائیڈریٹ، پروٹین، فائبر، فیٹ، شکر، وٹامن، منرلز، امیگا تھری، اور اینٹی اوکسی ڈنٹ کھائے۔اس طرح اپنی غذا کو ہمیشہ متوازن رکھیں، صرف کسی ایک چیز پر فوکس نہ کریں۔

9۔ڈپریشن کا علاج اور بلڈ پریشر میں کمی :

انجیر میں موجود کیلشیئم اور میگنیشیم خون کی شریانوں کو سکون پہنا کر بلڈ پریشر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔مگر ڈپریشن میں انجیر سے زیادہ اخروٹ مؤثر ہیں۔اگر آپ ڈپریشن کے مریض ہیں تو ناشتہ صرف ڈرائی فروٹ اور میوہ جات سے کریں، ساتھ ایک گلاس دودھ یا ایک پاؤ دہی کھائیں، اللہ تعالی کے فضل و کرم سے ایک ہی ہفتہ میں ڈپریشن کا نام ونشان بھی ختم ہو جائے گا۔کم از کم 6 ماہ ناشتہ میں صرف یہ ہی کھانا۔اس لئے وہ لوگ جن کا ہر وقت ہی بی پی ہائی رہتا ہے ان کے لئے انجیر اور اخروٹ بے حد مفید ہیں۔

10۔چینی کی لت سے نجات :

اگر آپ کو چینی یا یوں کہہ لیں میٹھا بہت پسند ہے تو انجیر اس کا صحت مند متبادل ثابت ہو سکتی ہے، اس میں قدرتی مٹھاس کافی زیادہ ہوتی ہے جو میٹھا کھانے کی خواہش پر قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔ جبکہ زیادہ کیلوریز بھی جسم کا حصہ نہیں بنیں گی۔ رات کو دودھ میں بھگو کر رکھی ہوئی انجیر کھانے سے وہ لذت آئے گی جو جنت کی لذت کے مشابہ ہو گی۔ بہت اعلی۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری

03494143244

❖ 5۔ فروٹ بھی قبض کشا ہوتے ہیں۔ دوپہر کے کھانے کی جگہ پر فروٹ کھائیں۔ مگر زیادہ مقدار نہیں ہونی چاہئے۔

میں اس سے قبل چار قبض کشا چیزیں ذکر کر چکا ہوں۔ یہ پانچویں قبض کشا غذا ہے "کچھ مخصوص فروٹ"

دوپہر کو فروٹ کا استعمال کریں۔ فروٹ بھی قبض کشا ہیں۔ ان میں فائبر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ زود ہضم اور ہلکے ہوتے ہیں۔ یہ جسم کو فورا انرجی دیتے ہیں اور سب سے جلدی ہضم ہوتے ہیں۔ فروٹ میں کاربوہائیڈریٹ، فیٹ اور پروٹین کم ہوتا ہے اور ان میں میٹھا، فائبر، پانی، وٹامن اور منرل زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ زود ہضم ہوتے ہیں۔ **بیری، سیب، کیلا، امرود، ناشپاتی پپیتا، آلو بخارہ، مالٹا، اور آڑو قبض کے لئے بہت اچھے ہے، سینہ کی تیزابیت، موٹاپہ اور پاؤں کی جلن کے لئے بھی مفید ہیں۔** دوپہر کا کھانا چھوڑ کر، اس کی جگہ پر فروٹ کھایا کریں۔ یہ بہت ہی اچھی عادت ہے۔ ایسا نہ کرنا کہ دوپہر کا کھانا بھی کھالیں اور دوپہر کو فروٹ بھی کھالیں۔ چار قسم کے فروٹ ایک ایک عدد کھائیں۔ فروٹ بہت زیادہ نہ کھانا۔ میں نے بہت زیادہ لوگوں کے دوپہر کے کھانے کی جگہ فروٹ شروع کیا اور ان کو بہت فائدہ ہوا ہے۔ خاصل کر دوپہر کو ایک عدد سیب، دو عدد کیلے، ایک عدد آڑو یا تین عدد آلو بخارہ۔ پھلوں کے جوس سے زیادہ بہتر ان کو مکمل کھانا ہے۔ اس لئے کہ اس کے گودے میں فائبر ہوتا ہے۔ خاص کر وہ تمام لوگ جن کے ہاتھ اور پاؤ جلتے ہیں، ان کے لئے بہت مفید ہیں۔ ہاں، آم اور خربوز گرم ہوتا ہے۔

سیب اور ناشپاتی: یہ دونوں قبض کے لئے بہت ہی زیادہ مفید ہیں۔ بہت سے لوگوں نے ان کو آزما کر چیک کیا ہوا ہے۔ سب سے زیادہ فائبر اور معدہ کے لئے مفید وٹامن اور منرل جس پھل میں ہیں وہ ناشپاتی ہے۔ ایک ناشپاتی میں 8 سے 10 گرام فائبر ہوتا ہے۔ جب کہ ایک انسان کو ایک دن میں کم از کم صرف 25 گرام فائبر چاہئے۔ ناشپاتی غریبوں کا سیب ہے۔

اگر قبض کو ختم کرنے اور جگر کے گرمی کم کرنے، ہاتھ پاؤں کی جلن ختم کرنے کے لئے فروٹ کھانا چاہتے ہیں تو دوپہر کو کھانا بند کر کے اس کی جگہ ایک سیب، دو عدد کیلے، ایک آڑو یا ایک ناشپاتی کھائیں۔ان شاء اللہ، ہاضمہ، جگر اور معدہ کے اعتبار سے بہت فائدہ ہوگا۔

❖ 6۔لیمن: یہ بھی قبض کشا اور جسم کو فرش کرنے والا ہے:

اس پر بہت زیادہ ریسرچ ہو رہی ہیں۔یہ مسوڑوں کی صحت، بالوں اور جلد کے فائدہ، خون کی نالیوں کی مضبوطی، قوت مدافعہ کی ترقی، زخم بھرنے، زبان پھیپھڑوں انتڑیوں کے کینسر کو ختم، یورک ایسڈ، سینہ کی تیزابیت، وزن کم کرنے، گلے کی خرابی دور کرنے، گرمی دور کرنے، مزاج کو تازہ کرنے، بواسیر کو ختم کرنے میں، فیٹی لیور کم کرنے، پیٹ کم کرنے، بھوک بہتر کرنے اور اس کو کنٹرول کرنے، گردوں کی پتھری کو روکنے اور اس کو ختم کرنے، بڑھاپا کم کرنے میں مفید ہے۔یہ وٹامن سی کا بنیادی ذریعہ ہے۔دن میں صرف ایک بار، دوپہر کو ایک گلاس پانی میں دو لیمن اور دو چمچ سیب کا سرکہ ڈال کر پیا کریں۔تمام سال بھی پی سکتے ہیں۔یہ بہت اچھی عادت ہے۔سلاد پر بھی ایک لیمن میں ڈالا کریں۔لیمن کا اچار بھی کھایا کریں۔ایک دن میں صرف دو لیمن کافی ہیں۔لیمن اور سیب کے سرکہ کے بہت فوائد ہیں۔روٹی کی طرح لیمن بھی یومیہ پینے چاہیئے۔

وزن کم کرنے میں مددگار: ایک لیمن میں 5% سٹرک ایسڈ ہوتا ہے۔وہ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔یہ اضافی چربی کو بھی ختم کرتا ہے۔اور اضافہ مادوں کو باہر نکالتا ہے۔اس لئے یہ وزن بھی کم کرتا اور قبض بھی دور کرتا ہے۔جگر کی صحت کے لئے مفید ہے۔مگر جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے صحت مند غذا کھانا بھی ضروری ہوتا ہے۔وزن کم کرنے کے لئے صرف لیمن کافی نہیں بلکہ غذا کم کرنا، امیگا تھری کھانا، پروٹین لینا، مناسب فائبر کھانا اور ورزش بھی ضروری ہے۔

لیمن میں اینٹی ایجن اور ایسا اینٹی اکسائیڈ ہوتا ہے جو جلد کو صاف کرتا اور بڑھاپے کو دور کرتا ہے۔جلد میں چمک رہتی ہے۔یہ بڑھاپے کے خلاف مزاحمت کرتا ہے اور جلد بوڑھا ہونے نہیں دیتا۔یہ جھریاں دور کرتا اور چہرے پر تازگی لاتا ہے۔

لیمن کسی عادت کو ترک کرنے میں مددگار ہے۔اگر آپ کو زیادہ چائے، برگر، بوتل وغیرہ پینے کی عادت ہے تو لیمن سے اس کو چھوڑا جا سکتا ہے۔یہ چائے سے زیادہ جسم کو فریش کرتا ہے اور دماغ کو تازگی دیتا ہے۔یہ سکون دیتا ہے۔اس لئے چائے کو چھوڑنے کے لئے اس کی جگہ پر یہ پیا یا جا سکتا ہے۔یہ صبح کے وقت پیٹ کو صاف کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

یہ قوت مدافعہ کو بھی بڑھاتا ہے۔اس لئے کہ یہ وٹامن سی کا بنیادی ذریعہ ہے۔اسی طرح میٹھے اور مالٹے بھی ہیں۔یہ انٹی فنگال، انٹی بکٹیریل اور انٹی وائرل ہوتا ہے۔اس کا مطلب یہ ہے کہ مسلسل یہ لینے سے آپ کم بیمار پڑھیں گے۔سردی کھانسی بخار اور پیٹ کی خرابی کم ہوگی۔مگر زیادہ مقدار نہ لینا۔جو میں نے بتائی ہے اتنی کافی ہے۔ایک دن میں دو لیمن پینا۔

قبض کا علاج: یہ میٹابولزم (نظام انہضام) کو بڑھاتا ہے۔اس سے بھوک پیاس بہتر ہوتی ہے۔پسینہ بھی بہتر ہوتا ہے۔معدہ کی تیزابیت میں بھی مفید ہے۔اس سے ہاضمہ مضبوط ہوتا ہے۔یہ غذا کو ہضم کرنے میں معدہ اور جگر کی مدد کرتا ہے۔جب میٹابولزم نظام بہتر ہوگا تو قبض خود ہی ختم ہوگی۔

اس سے مزاج بہت اچھا رہتا ہے۔اگر کسی جگہ پر آپ بہت زیادہ کام کر رہے ہو، تو وہاں لیمن کا استعمال بہت خوب رہے گا۔یہ کولڈ رنک اور جوسز سے بہتر ہے۔

گردے کی پتھری کا علاج۔گردوں کی خرابی میں مفید ہے۔اس میں سیٹرک ایسڈ ہوتا ہے۔وہ پتھری کو توڑ کر باہر پھینکنے میں مدد کرتا ہے۔یہ پیشاب آور ہے۔آج لوگوں نے کھانے کے ساتھ لیمن کو چھوڑ کر بوتل پی پی کر صحت تباہ کر لی ہے۔قدرتی غذاؤں کی جگہ پر فیکٹری چیزیں نے جگہ لے لی ہے جو کہ غذا ہوتی ہی نہیں بلکہ کیمیکل اور رنگ ہوتے ہیں۔

لیمن گلے کی خرابی کو صحیح کرتا ہے۔اس لئے کہ یہ انٹی بکٹیریل ہوتا ہے۔اگرچہ کھٹا ہوتا ہے۔

اس میں وٹامن سی اور ایسا انٹی اکسائیڈ ہوتا ہے جو آنکھوں کو سکون دیتا ہے اور اس کو بہتر بناتا ہے۔مگر اس کو آنکھ میں نہیں ڈالنا بلکہ پانی میں ملا کر پینا ہے۔

اس میں فلکٹن فائبر ہوتا ہے۔جو وزن کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ بھوک کو کم رکھنا۔اس میں ایک فلکٹیم نامی مادہ ہوتا ہے جو بھوک زیادہ نہیں ہونے دیتا۔اور پیٹ بھرے ہونے کا احساس پیدا کرتا ہے۔اس سے شوگر کے مریضوں کو بھی فائدہ ہوگا اور وزن کم کرنے والوں کو بھی فائدہ ہوگا۔

یورک ایسڈ کا علاج: یہ یورک ایسڈ سے بنی ہوئی پتھریاں توڑ کر باہر نکالتا ہے اور یورک ایسڈ کو کم کرتا ہے۔میں نے اس کو یورک ایسڈ کے مریضوں کے لئے بہت مفید پایا ہے۔کھانا کم کردیں، کھانا صرف دو بار کھائیں اور لیمن پانی پینے کی عادت ڈالیں۔یہ یورک ایسڈ کی وجہ سے ہونے والے جوڑوں کے درد کو روک دیتا ہے۔اس بات میں یہ آزمودہ ہے۔

رمضان میں کمزوری اور پیاس کی شدت کو کم کرنے والا۔

یہ پھل ہے۔تمام سال میسر ہوتا ہے۔مگر گرمیوں میں زیادہ استعمال ہوتا ہے۔اس کا اچار وزن کم کرنے میں بہت مفید ہے۔

طریقہ استعمال یہ ہے کہ ایک دن میں ایک بار ایک گلاس پانی میں دو عدد لیمن ڈال کر دوپہر کو پی لیں۔بس اتنا کافی ہے۔بہت زیادہ پینے سے جسم درد، اور لو بی پی ہو جاتا ہے۔نیز لیمن اچار کھا سکتے ہیں اور سلاد پر بھی ڈال کر پی سکتے ہیں۔سب سے بہتر ہے کہ لیمن اور کالے نمک کا جوس پیا جائے۔اس سے پیٹ بہت صاف ہوگا۔نیز صبح کے وقت نارمل پانی میں بھی دو عدد لیمن ڈال کر پینا معدہ کے لئے بہت ہی مفید ہے۔نارمل پانی سے مراد وہ پانی جو ٹھنڈا نہ ہو اور نہ ہی گرم ہو۔

اوپر بیان کردہ تمام فوائد ہر روز صرف دو لیمن پینے سے ہی حاصل ہو جائیں گے۔ہاں جس کو کولسٹرول کا زیادہ مسئلہ ہے تو وہ ایک دن میں بھی تین بار دو دو لے سکتا ہے۔مگر عام لوگوں کے لئے نہیں ہے۔ہاں، عام لوگ بھی موسم گرماں میں زیادہ بات بھی لے سکتے ہیں۔

❖ 7۔دودھ اور مکھن:

صبح ناشتہ میں ایک گلاس دودھ میں دو چمچ مکھن ڈال کر پینے سے بھی قبض ختم ہو جاتی ہے۔بشرط کہ ان کے ساتھ کچھ روٹی چاول نہ کھائیں۔یعنی صبح کا کھانا بند اور دودھ مع مکھن شروع۔یہ بھی آزمودہ نسخہ ہے۔قبض اور بواسیر کا یقینی علاج ہے۔مکھن تر ٹھنڈا ہوتا ہے۔

❖ 8۔جو کا دلیہ:

جو کے دلیہ میں سب اناجوں سے زیادہ فائبر موجود ہے۔اس لئے یہ بھی قبض کشا ہے۔بے شار لوگوں کے تجربات سے ثابت ہے کہ صبح کا کھانا بند کرکے کچھ دن جو کا دلیہ کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔کم از کم دو ماہ تک صبح کا کھانا بند کرکے دلیہ کھائیں۔ان بیان کردہ اشیاء کے سواء بھی کچھ چیزیں قبض کو دور کرتی ہیں۔مگر میں نے جو لکھ دیا ہے وہ کافی ہیں۔ان میں قبض اور بواسیر کا یقینی علاج ہے۔جب ان سے علاج ہو جاتا ہے تو یہ کافی ہے۔

❖ 9۔پانی لازمی پیا کریں:

پانی ضرور پیا کریں۔اس سے بڑی آنت میں خشکی نہیں ہوگی۔ایک گلاس کھانے سے قبل، ایک گلاس کھانے کے درمیان، ضرور پیا کریں۔کھانے سے قبل ایک گلاس اور کھانے کے درمیان دو گلاس پانی لازمی پیا کریں۔کھانے کے چار گھنٹے بعد بھی ایک گلاس پانی لازمی پیا کریں۔کم پانی پینے سے بھی قبض اور گردوں کا مسئلہ ہو جاتا ہے۔

❖ 10۔ایکسر سائز لازمی کریں:

ورزش بھی قبض کشا ہوتی ہے۔وہ لوگ جن کوئی بھی کام نہیں کرتے، اور کسی قسم کی کوئی بھی ورزش نہیں کرتے، وہ کبھی بھی شفایاب نہیں ہوتے۔آپ کو چاہے کہ ہر روز 11 منٹ دوڑ لازمی لگائیں یا 40 منٹ واک لازمی کریں۔اس سے جسم مضبوط ہوتا ہے اور جسم میں قوت مدافعہ مضبوط ہو جاتی ہے۔ جسم تنہا ہی بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے کافی ہے۔ بشرط کہ غذا اچھی ہو۔

❖ 11۔اچھی نیند لیں:

لیٹ سونے یا کم سونے سے جسم میں چکنائی کم ہوتی ہے اور تیزابیت ہوتی ہے۔ جلد سونے سے یہ مسائل نہیں ہوتے ہیں۔اس لئے اپنی صحت کے لئے اور اپنی ذات کو بچانے کے لئے رات 10 بجے ہمیشہ سونے کی عادت بنائیں۔ صبح 4 بجے اٹھنے کی عادت ڈالیں۔دوپہر کو ایک گھنٹہ قیلولہ کرنے کی عادت ڈالیں۔اپنے آپ کو بچائیں۔نیند اچھی نہ ہونے سے بھی قبض ہو جاتی ہے اور زندگی تباہ ہوتی ہے۔

12۔جب بھی واشروم جانے کی حاجت ہو تو لیٹ نہ کریں۔

13۔ہر روز صبح ایک بار نہانا، مردہ جسم کو زندہ اور تروتازہ کرتا ہے۔ جسم کی خشکی ختم کرتا ہے۔ نہانا بھی قبض کشا ہے۔

14۔اگر کسی دواء سے قبض ہو رہی ہے، تو اس سے پرہیز کریں یا اس کو بدل لیں۔

15۔بیکری ایٹم، میدہ، سفید آٹے، اور فیکٹری آئل سے پرہیز کریں۔ یہ قبض کرتے ہیں۔

16۔بہت زیادہ روٹی یا چاول یا نان نہ کھائیں۔زیادہ کھانا بھی قبض کرتا ہے۔ صبح شام ایک ایک روٹی یا صبح دوپہر شام ایک ایک روٹی یا صرف مغرب کے بعد دو روٹیاں کھائیں۔ صبح دوپہر شام دو دو روٹیاں کھانا قبض کرتا ہے۔

17۔ملٹی گرین آٹا استعمال کریں۔

18۔چائے، قہوہ اور کافی سے پرہیز کریں۔ یہ قبض کرتے ہیں۔

19۔شراب، بوتل اور مشروب سے بچیں۔ان سے پیشاب زیادہ آنے کی وجہ سے قبض ہو جاتی ہے۔

20۔ادرک لسن اور کالی مرچ کا سالن استعمال کریں۔اس سالن میں عام نمک کی جگہ کالا نمک ڈالیں۔ہلدی ضرور ڈالیں۔ ہفتہ میں ایک بار لازمی بنائیں۔دھنیاں اور سبز مرچ بھی کم مقدار میں ڈالیں۔ میتھی اور پودینہ بھی ڈال سکتے ہیں۔ یہ پیٹ کو صاف کر دینے والا سالن تیار ہے۔

21۔ڈپریشن سے بچیں۔ ہر چیز کو قبول کریں۔ کسی کی بات کو دل پر نہ لیں، اپنے آپ کو پریشان نہ ہونیں دیں۔ منافق لوگوں، لالچی لوگوں، ناگلے لوگوں، سخت مزاج لوگوں، بد تمیز لوگوں، بڑے گناہ گار لوگوں، فسادیوں، مکار لوگوں، اور بہت زیادہ حسد کرنے والے لوگوں سے ہمیشہ کے لئے دور ہو جائیں۔رات کے کھانے کے بعد ڈرائی فروٹ اور میوہ جات لازمی کھائیں، یہ ڈپریشن کو ختم کرتے ہیں۔

22۔ایسی تیز دواء جس سے یک دم موشن لگ جائے اور قبض دور ہو جائے۔ یہ بہت سے حکیموں کا طریقہ کار ہے۔ یہ غلط طریقہ ہے۔

23۔ قبض ایک دن یا ایک ہفتہ یا ایک ماہ میں مکمل ختم نہیں ہوتی۔اس کے لئے کم از کم ان ہدایات پر 3 یا 6 ماہ یا ایک سال تک عمل کرنا ہوگا۔ قبض جتنی زیادہ پرانی ہو، اتنے ہی زیادہ مہینے مکمل ختم کرنے میں لگاتی ہے۔ان تمام ہدایات پر عمل کریں اور مسلسل عمل کریں۔دو چار دن کرنے سے مکمل شفا نہیں ملے گی۔ قبض وزن بڑھاتی، جسم میں تھکاوٹ لاتی، ڈپریشن پیدا کرتی، بھوک پیاس کم کرتی، زندگی سے بیزاری پیدا کرتی، اور مزاج خراب کرتی ہے۔اس سے بچیں۔ جس بیماری کا علاج غذا سے ممکن ہو، اس کے لئے دواء لینا مناسب نہیں ہے۔

24۔ میرے پاس اگر ایسا مریض آئے جس کو بہت سالوں سے بہت شدید قبض ہو اور اسی فوری آرام دینا مطلوب ہو تو میں اسے سلفر، کلکیر یا کارب، اور چیلڈونیم کی ایک ایک خوراک دیتا ہوں۔اگر مریض کمزور ہو تو تینوں ادویہ 200 پوٹینسی میں اور اگر مریض زیادہ کمزور نہ ہو تو تینوں ادویہ 1M پوٹینسی میں دیتا ہوں۔ صرف ایک بار دینا ہی کافی ہوتا ہے۔اس سے پیٹ اور آنتیں خوب صاف ہو جاتے ہیں۔ میدہ میں موجودہ خمیر نکل جاتا ہے۔ جگر، معدہ، آنتوں اور جسم کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ سینہ کی تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ تینوں ادویہ صفراء کم کرتی اور چکنائی بڑھاتی ہیں۔

اگر آپ قبض کے مریض ہیں تو ان تمام ہدایات پر اس طرح عمل کریں تو قبض ٹھیک ہو جائے گی کہ: روٹی گھر کے آٹے یا ملٹی گریں آٹے کی کھائیں، نان، اور سفید آٹے سے پرہیز کریں۔ایک دن میں تین روٹیوں سے زیادہ نہ کھائیں۔ کھانا ایک وقت کھائیں یا دو وقت کھائیں، تین وقت کھانا کھانا لازمی نہیں بلکہ مضر صحت ہے۔ایک وقت میں ایک روٹی یا آدھی روٹی صحیح ہوتی ہے۔ایک وقت میں دو یا دو سے زیادہ روٹیاں کھانا مضر صحت ہے۔ ہر کھانے کے ساتھ سلاد ضروری کھائیں۔ سلاد پر دو عدد لیمن لازمی ڈالیں۔

سلاد ایک پلیٹ ہونا چاہئے۔ سلاد ہمیشہ کھانے کے ساتھ کھانا ہے۔ رات کے کھانے کے دو گھنٹے ایک گلاس دودھ میں ایک ایک چمچ دیسی گھی، ایک چمچ زیتون کا تیل اور ایک چمچ کوکونٹ ائل ڈال کر پینے کی عادت ڈالیں۔ کھانا دیسی گھی یا زیتون کے تیل میں ڈالیں۔ ناشتہ جو کے دلیہ سے کریں۔ دوپہر کو دہی میں ایک چمچ اسپغول ڈال کر کھایا کریں۔ دو کے کھانے کی جگہ ایک ماہ ایک عدد سیب، ایک عدد آڑو اور دو عدد کیلا کھائیں۔ ایکسر سائز لازمی کریں۔ رات کو ۱۰ بجے سونے کی عادت ڈالیں۔ زیادہ نمک مصالہ مرچ اور چائے سے پرہیز کریں۔ سگریٹ اور شراب سے دور رہیں۔ خالی پیٹ گرم چیزیں نہ کھائیں۔ روز صبح نہائیں۔ ہر روز تین یا پانچ عدد انجیر اور ۱۱ عدد بادام کھانے کی عادت ڈالیں۔ ہر روز ناشتہ میں دو عدد بوائل انڈے کھانے کی عادت ڈالیں۔ ان سب کی تفصیل اوپر 24 نکات میں بیان کر دی ہے۔ ان کو بار بار پڑیں۔

اوپر جو بیان ہوا وہ عام قبض ہے۔ قبض کی دوسری قسم وہ ہے جو عضلاتی ہے۔ جس مین جسم میں گرمی اور صفراء کی کمی سے قبض ہوتی ہے۔ یا ٹائیفائیڈ کی وجہ سے قبض ہوتی ہے۔ اس کا علاج مکمل کیس ٹیکنگ کے بعد بالشل ہومیوپیتھک دواء سے ہوگا۔ تیسری قسم کبھی قبض اور کبھی موشن ہے۔ اس کا علاج جسم کی طاقت اور وقت حیات کو تقویت دینے سے ہوگا۔ اچھی غذا اور اچھی ورزش ہے۔

ڈاکٹر ماجد حسین صابری

(گجرات، پاکستان)

پیر، 11 ستمبر، 2023

شوگر کا مجرب، آزمودہ، موثر، شرطیہ علاج

جس طرح دولت ہر ایک کے نصیب میں نہیں اسی طرح علم اور صحت بھی ہر ایک کے نصیب میں نہیں ہے۔ مگر جو محنت کرتا ہے، اللہ تعالی پر بھروسہ کرتا ہے، کبھی ہمت نہیں ہارتا وہ سب کچھ حاصل کر لیتا ہے۔ شوگر سے پاک زندگی ان ہی نعمتوں میں سے ایک ہے جو ہر ایک کے نصیب میں نہیں مگر جو خلوص دل سے محنت کرے اور ہار نہ مانے تو وہ شوگر سے بچ سکتا ہے، اپنی شوگر کا خود علاج کر سکتا ہے۔

بہت سے لوگوں نے ہمت ہارے بغیر محنت کی تو اپنے موٹاپے کو ختم کیا اور اپنے بڑھے ہوئے پیٹ کو بھی ختم کیا جب کہ عوام الناس میں مشہور ہے کہ ایک بار پیٹ باہر آجائے تو وہ واپس نہیں جاتا۔ یہ بزدل لوگوں کی کہاوت ہے۔ ہمت والے اس کہاوت پر یقین نہیں رکھتے۔ اسی طرح شوگر کے بارے میں مشہور ہے کہ: یہ لاعلاج بیماری ہے، اس کا مستقل علاج نہیں، بلکہ تمام زندگی دواء کھانے پڑتی ہے۔ ہمت والے اس کہاوت کو نہیں مانتے۔ الحمدللہ، بہت سے باہمت لوگوں نے اپنی شوگر کا کامیاب علاج کیا ہے۔ اس کتاب میں ان کا ہی علاج نقل کیا گیا ہے۔ اگر آپ بھی باہمت اور محنتی انسان ہیں تو آپ بھی اس مضمون کو پڑھ کر اپنی شوگر کا علاج کر سکتے ہیں۔ ہاں، اکثر لوگ غیر مستقل مزاج، کم عقل، کم علم اور بزدل ہیں۔

• شوگر کا علاج:

میں نے اس مضمون میں 7 بنیادی باتیں ذکر کی ہیں۔ آپ نے ان کو بار بار پڑھنا ہے۔ آپ نے ان پر عمل کرنا ہے۔ آپ کی شوگر صحیح ہو جائے گی۔ جو لوگ بے حد بیمار ہوتے ہیں، بیماریوں کا گھر بن چکے ہوتے ہیں، ان کی شوگر صرف ان باتوں پر عمل کرنے سے صحیح نہیں ہوگی، ان کو کسی اچھے قابل محنتی ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہئے۔ ان 7 باتوں پر عمل کرنے سے بہت لوگوں کی شوگر صحیح ہو چکی ہے۔ ان شاء اللہ آپ کی بھی شوگر صحیح ہو جائے گی۔ 90% تک لوگوں کی شوگر صحیح ہوتی ہے اور 10 فیصد لوگوں کی شوگر بالکل صحیح نہیں ہوتی۔ یہ وہ لوگ ہیں جن کو ان باتوں پر عمل کرنا نہیں آتا یا وہ عمل کرنا ہی نہیں چاہتے اان کو کوئی روحانی مرض ہوتی ہے یا وہ بے حد بدپرہیزے ہوتے ہیں یا ان کی طرز زندگی بالکل خراب ہوتی ہے اور وہ صحیح نہیں کر پاتے۔ ان قسم کے لوگوں کی شوگر صحیح نہیں ہو پاتی۔ آزما کر چیک کر لیں ممکن ہے کہ آپ 90% لوگوں میں سے ہوں۔

وہ 7 باتیں یہ ہیں، جن پر عمل کرکے آپ اپنی شوگر صحیح کر سکتے ہیں: ا۔ کیٹوڈائٹ پر آجائیں، کاربوہائیڈریٹ اور ہر قسم کا میٹھا بند کر دیں، پروٹین اور فیٹ زیادہ کھائیں، صرف قدرتی چیزیں کھائیں، تمام جدید مصنوعی فیکٹری میں تیار شدہ اشیاء بند کر دیں۔ ۲۔ پانی والا روزہ رکھیں۔ اس کو واٹر فاسٹنگ کہتے ہیں۔ یہ جگر صحیح کرنے کے لئے ہوتا ہے۔ 3۔ مختلف قسم کی ایکسر سائز ہر روز کرنے کی عادت بنائیں۔ تھوڑی مقدار میں ایکسر سائز شروع کریں اور آہستہ آہستہ سے بڑھاتے جائیں۔ 4۔ ڈپریشن سے بچیں، یہ فیصلہ کر لیں کہ آپ نے اپنے ذہن کو کبھی بھی پریشان نہیں ہونے دینا، آپ نے کبھی بھی نہیں رونا، اگر ڈپریشن ہو چکی ہے، تو نیٹرم میور سے اس کا علاج کریں۔ نیٹرم میور کا کورس مکمل کرنا ہے۔ اس کی تفصیل آگے ہے۔ 5۔ نیند عمدہ رکھیں۔ 8 گھنٹے سویا کریں، اور 16 گھنٹے جاگا کریں۔ 6۔ ہر اس کام اور چیز سے دور رہیں جو تھکاوٹ یا کمزوری یا خون کی کمی کرتا ہے۔ بہت ہی زیادہ محنت کرنے سے بچیں کہ اس سے صحت تباہ ہوتی ہے۔ 7۔ اپنے جسم سے ٹی بی کے اثرات ختم کریں۔ اس کے لئے ہومیوپیتھک دواء "ٹوبر کولینم کوچ" کا کورس مکمل کریں۔ اس کے تفصیل آگے ہے۔

یہ میری ذاتی ریسرچ ہے کہ شوگر کی اصل حقیقی ہومیوپیتھک دواء ٹیوبر کولینم کوچ ہے۔

❖ شوگر بیماری کی اصل اور حقیقی وجہ کیا ہے؟

اس بیماری کی اصل اور حقیقی وجہ دو ہیں۔ جب یہ دونوں ملتی ہیں تو شوگر ہو جاتی ہے۔

ا۔ جدید لائف سٹائل کو اپنانا، قدرتی غذاؤں کو چھوڑنا، اور متوازن غذا نہ کھانا:

جیسا کہ بہت زیادہ گندم میدہ، برگر پیزہ شوارمہ اور سینڈوچ کھانا، بے وقت کھانا، بہت زیادہ سپائسی کھانا، بار بار کھاتے رہنا، بیٹھے رہنا، دیسی گھی اور زیتون کے تیل کو چھوڑ کر فیکٹری آئل کھانا، بیٹھے رہنا اور کوئی ایکسرسائز نہ کرنا (غیر فعال زندگی)، بہت زیادہ پریشانی لینا، زیادہ وزن، بڑھا پیٹ، فیٹی لیور، 45 سال سے زیادہ عمر (اس وقت بڑھاپا شروع ہو جاتا ہے)، وغیرہ۔ اس لئے آپ پر لازم ہے کہ جاپانیوں کی طرح اچھا لائف سٹائل اپنانا اور ہر قسم کی بدپرہیزیوں سے دور رہنا تاکہ آپ شوگر سے بچ سکیں۔

اسی طرح اگر آپ ایسے ملک یا علاقہ میں رہتے ہیں جہاں شوگر یا موٹاپہ عام ہے تو آپ کو بھی شوگر ہو سکتی ہے۔

اکثر لوگوں کو علم نہیں کہ : جسمانی غیر فعالیت (Physical Inactivity) بھی شوگر کا ایک اہم سبب ہے۔ اگر آپ جسمانی محنت نہیں کرتے، آپ اکثر بیٹھے رہتے ہیں، آپ ایکسرسائز نہیں کرتے تو آپ کو شوگر ہونے کا خطرہ زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس لئے ہر انسان پر لازمی ہے کہ وہ ہر روز کوئی ایسا کام کرے جس میں بہت زیادہ جسمانی محنت کرنی پڑے یا ہر روز ایکسرسائز کرے۔

اکثر لوگوں کو اس بات کا بھی علم نہیں کہ : اگر آپ ہائی بلڈ پریشن یا ہائی کولسٹرول یا ڈپریشن کے مریض ہیں تو آپ کو بڑی آسانی سے شوگر ہو سکتی ہے۔ اس لئے کہ ان بیماریوں میں جسم بہت کمزور ہو جاتا ہے اور جگر بہت خراب ہو جاتا ہے۔

حمل کے درمیاں کمزوری کی وجہ سے ماں کو شوگر ہو سکتی ہے۔ اس کو (Gestational Diabetes) کہتے ہیں۔ یہ اکثر عارضی ہوتی ہے۔ ولادت کے بعد صحیح ہو جاتی ہے۔

دل کی بیماری یا فالج کی ہسٹری بھی شوگر کر دیا کرتی ہے۔ ان دونوں میں بھی جگر اور جسم بہت کمزور ہوتے ہیں۔

اسی طرح مردوں میں بانجھ پن بھی شوگر کا سبب بنتا ہے۔

PCOS اور بانجھ پن سے بھی شوگر ہو جایا کرتی ہے۔ یہ بیماری کمزور عورتوں کو ہوتی ہے۔

جن لوگوں کو (metabolic syndrome) ہوتی ہے، ان کو بھی اکثر شوگر ہو جایا کرتی ہے۔ میٹابولک سنڈروم سے مراد بیماریوں کا مجموعہ ہے۔

جوڑوں میں سوزش اور درد بھی شوگر کا سبب بن سکتا ہے۔

گردوں کے مسائل بھی شوگر کا سبب بن سکتے ہیں۔

کچھ دوائیں بھی شوگر کر سکتی ہیں، جیسے گلوکو کورٹیکوائڈز این آئی ایچ بیرونی لنک، کچھ اینٹی سائیکو ٹکس این آئی ایچ بیرونی لنک، اور ایچ آئی وی این آئی ایچ بیرونی لنک کے لیے کچھ دوائیں

ہارمونل عوارض سے بھی شوگر ہو جاتی ہے، جیسے کشنگ سنڈروم اور اکرومیگالی۔

ڈپریشن اور نیند کے مسائل سے بھی شوگر ہو جاتی ہے۔

یہ تمام بیماریاں متوازن غذا، ایکسرسائز، فاسٹنگ اور مثبت سوچ سے ختم ہو جاتی ہیں۔ ان سب کی تفصیل آگے آئے گی۔

• ۲۔ ٹی بی کے اثرات کی موجودگی:

شوگر کے تمام مریضوں کی فیملی ہسٹری میں کسی نہ کسی کو ٹی بی ہوئی ہوتی ہے یا خود ان کو ٹی بھی ہوئی ہوتی ہے یا ان کو ڈسٹ الرجی ہوتی ہے یا ان کو کوئی نہ کوئی سانس یا گلے کی دائمی خرابی ہوئی ہوتی ہے یا دمہ ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ان کا جسم کمزور ہوتا جاتا ہے، خون کی کمی ہوتی ہے حتی کہ شوگر ہو جاتی ہے۔ پہلے مریض میں ٹی بی کے اثرات کو موجود ہونا پھر کمزوری اور خون کی کمی ہونا پھر شوگر ہونا۔ اسی لئے شوگر کے مریضوں کو ہومیوپیتھک کی تمام ٹی بی کی ادویہ فائدہ دیتی ہیں۔ جیسا کہ ٹیوبر کولینم کوچ، فاسفورس، آرسینکم، ڈروسیرا وغیرہ۔ اس لئے شوگر کے علاج میں ٹیوبر کولینم کوچ کا خصوصیت کے ساتھ استعمال ضروری ہے۔

آپ کے والدین یا بہن، بھائی یا فیملی میں شوگر کی ہسٹری موجود ہونے کی وجہ سے بھی آپ کو شوگر ہو سکتی ہے۔ اس کا علاج بھی ٹیوبر کولینم کوچ ہی ہوگی۔ یہ دواء آپ کے جینز میں سے ٹی بی کے اثرات کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

انسانی جسم سے ٹی بی کے اثرات کو مکمل ختم کرنے کے لئے ہومیوپیتھک کی دواء ٹیوبر کولینم کوچ ہے۔ اس کا طریقہ استعمال آگے مکمل ذکر کر دیا گیا ہے۔

۳۔ کمزوری:

کوئی بھی بڑی بیماری اس وقت لگتی ہے جب آپ کمزور پڑتے ہیں۔ کمزوری کے بعد ہی بیماریاں لگتی ہیں۔ ایک طاقت ور انسان کو کم ہی کوئی بڑی بیماری لگتی ہے۔ اس لئے اگر آپ اپنے جسم کو دن بدن مضبوط کرتے جاتے ہیں تو آپ کا جسم خود ہر قسم کی بیماری سے بچنے کے لئے اور اس کا علاج کرنے کے لئے کافی ہے۔ اس کے لئے آپ کو ان تمام طریقوں کو اپنانا ہوگا جس سے جسم مضبوط ہوتا ہے۔ جیسا کہ ایکسرسائز، کم محنت کرنا، زیادہ ٹینشن نہ لینا، وقت پر سونا اور وقت پر اٹھنا، بروقت کھانا کھانا، کم کھانا کھانا، ایسا کھانا کھانا جو کم ہونے کے باوجود زیادہ طاقت دے، متوازن غذا کھانا (یعنی ہر روز اپنی غذائی ترکیب ایسی رکھنا کہ آپ کے جسم کو تمام ضروری وٹامن منرل، پروٹین کارب، فیٹ، شکر، فائبر، امیگا تھری فیٹی ایسڈ وغیرہ حاصل ہوسکے)، مثبت سوچ، صاف ماحول اور آب و ہوا میں رہنا، صاف پانی پینا وغیرہ۔ ان سب کی تفصیل اسی مضمون میں آگے آئے گی۔ ان شاء اللہ۔

آپ یقین جانیں کہ ان دونوں اسباب کو دور کیا جاسکتا ہے، آپ اپنا لائف سٹائل صحت مند کر سکتے ہیں، آپ اپنے جسم سے ٹی بی کے اثرات دور کر سکتے ہیں، آپ اپنے جسم کو طاقت ور کر سکتے ہیں، ان تینوں کو میں اس مضمون میں تفصیل طور پر بیان کروں گا۔ اس لئے آپ اپنی شوگر کا علاج کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگوں نے ان پر عمل کرکے اپنی شوگر کا مستقل علاج کیا ہے اور آپ بھی کر سکتے ہیں۔ یہ کوئی ناممکن بات نہیں ہے۔ ہمت مرداں مدد خدا است۔

ایک کینیڈین Dr Jason Fung کا کہنا ہے کہ: شوگر یقینی طور پر قابل علاج بیماری ہے۔

بہت سے مطالعات سے معلوم ہوا ہے کہ بہت سے لوگوں کے شوگر بیماری کو ختم کیا ہے۔

ایلوپیتھک ڈاکٹر خالد جمیل کو خود شوگر ہوئی تھی، تو انہوں نے بھی اسی طریقہ سے اپنا علاج کیا اور شوگر کے علاج پر ایک بہت بڑا یوٹیوب چینل بنایا ہے۔ اللہ تعالی ان کو جزاء دے۔ اس سے بہت لوگوں نے فائدہ حاصل کیا ہے۔

میں اپنے اوپر فرض سمجھتا ہوں کہ آپ سب کو شوگر کا علاج آسان طریقہ سے سمجھا دوں تاکہ آپ اس پر عمل کرکے اپنی شوگر کا علاج کر سکیں۔ چلیں پھر شروع کرتے ہیں:

❖ شوگر کے علاج میں بنیادی فلسفہ اور نقطہ نظر یہ ہے:

آپ نے شوگر کا علاج نہیں کرنا بلکہ مریض کو صحت مند طرز زندگی سکھانا ہے، تو اس کی شوگر ختم ہو جائے گی۔ نیز معدہ کے متعلق تمام عام امراض، ڈپریشن، حافظہ کی کمزوری، فیٹی لیور، موٹاپہ، بار بار بیماری ہونا، جگر کی خرابی، دل کی بیماریاں، مردانہ کمزوری وغیرہ خود ہی ختم ہو جائیں گی۔ آپ نے بس اپنا طرز زندگی صحت مند اور طاقت ور بنانا ہے۔

اس لئے اس مضمون میں جو بتایا جائے گا وہ قدیم طریقہ علاج بالغذاء ہے جو جدید سائنسی طریقہ کے مطابق بتایا جائے گا، اچھی غذء، اچھی نیند، فعال زندگی۔ نیز ہومیوپیتھک دواء ٹیوبر کولینم کوچ کے بارے میں بھی بتایا جائے گا۔

ان شاء اللہ، اس مضمون کو مکمل پڑھنے اور سمجھنے کے بعد آپ خود ہی اپنا علاج کر سکیں گے۔ اگر پھر بھی کچھ سمجھ نہ آئی تو مجھ سے وٹس ایپ پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

شوگر کی ظاہری وجہ ***insulin resistance (انسولین مزاحمت)*** ہے۔

Insulin resistance is when cells in your muscles, fat, and liver don't respond well to insulin and can't easily take up glucose from your blood. As a result, your pancreas makes more insulin to help glucose enter your cells. As long as your pancreas can make enough insulin to overcome your cells' weak response to insulin, your blood glucose levels will stay in the healthy range.

انسولین کے خلاف مزاحمت اس وقت ہوتی ہے جب آپ کے پٹھوں، چربی اور جگر کے خلیات انسولین کو اچھی طرح سے جواب نہیں دیتے ہیں اور آپ کے خون سے گلوکوز آسانی سے نہیں لے سکتے ہیں۔ نتیجے کے طور پر، آپ کا لبلبہ آپ کے خلیوں میں گلوکوز کو داخل کرنے میں مدد کے لیے زیادہ انسولین بناتا ہے۔ جب تک آپ کا لبلبہ آپ کے خلیات کے انسولین کے کمزور ردعمل پر قابو پانے کے لیے کافی انسولین بنا سکتا ہے، آپ کے خون میں گلوکوز کی سطح صحت مند رینج میں رہے گی۔

انسولین کا زیادہ دخل کاربوہائیڈریٹ میں ہے، کم دخل پروٹین میں ہے، فیٹ میں بالکل دخل نہیں ہے۔

وہ تمام فوڈز جو انسولین بڑھاتے ہیں وہ ہی انسولین مزاحمت کا سبب بنتے ہیں۔

دماغ انسولین کے بغیر بھی مکمل شوگر استعمال کر سکتا ہے۔

کولسٹرول کم کرنے کے لئے شوگر چھوڑیں، فیٹ نہ چھوڑیں۔اکثر لوگوں نے اپنی غذا سے جب سے فیٹ ختم کیا ہے وہ کمزور ہوئے ہیں اور ڈپریشن کے مریض بنے ہیں۔

جسم میں جو بھی چیز یا ہارمون بنتے ہیں ان میں کولسٹرول کا اہم کردار ہے۔اس لئے مناسب مقدار میں کولسٹرول کا ہونا اشد ضروری ہے۔

موٹاپہ کرنے میں بھی انسولین کا اہم کردار ہے۔

فاسٹنگ سے جسم چربی استعمال کرتا ہے۔وہ مسلز (گوشت) کو انرجی کے طور پر استعمال نہیں کرتا۔

چینی، میدہ، بار بار کھانے سے، میٹھا اور پروٹین ایک ساتھ کھانا، ڈپریشن، چائنیز نمک، صرف انڈے کی سفید، بغیر چربی کے گوشت، برائلر مرغی، بہت زیادہ کافی چائے اور قہوہ پینا، Vegetable Oils، منرلز کی کمی سے، وٹامن کی کمی، جمہ ہوا گھی، کچھ ادویہ جیسا کہ Atatins,, Nicotine وغیرہ،

کاربوہائیڈریٹ اور میٹھا سب سے زیادہ شوگر بڑھاتا ہے۔ان دونوں کو اپنی غذا سے نکال دیں۔اکثر لوگ صرف یہ جانتے ہیں کہ صرف میٹھا شوگر بڑھاتا ہے۔حقیقت یہ ہے کہ میٹھے کی طرح کاربوہائیڈریٹ بھی شوگر کو بڑھاتا ہے۔اس کو بھی اپنی غذا سے نکالنا ہوگا یا بہت ہی کم مقدار پر لانا ہوگا۔کاربوہائیڈریٹ: چاول، آلو، آٹا، میدہ، بند، مکئی (چھلی) اور تمام اناج ہیں۔فائبر بھی کاربوہائیڈریٹ میں آتا ہے۔مگر فائبر کا کام صرف آنتوں کو صاف کرنا اور شوگر کو مینٹین کرنا ہوتا ہے۔اس لئے ڈائٹ میں فائبر بہت ضروری ہوتا ہے۔چینی میں کوئی بھی نیوٹریشن نہیں ہوتے، کوئی بھی وٹامن اور منرلز نہیں ہوتے، نہ ہی اس میں پروٹین اور فائبر ہوتا ہے، چینی صرف کیلوریز ہے، یہ صرف شوگر بیماری کو بڑھاتی ہے، اس لئے یہ بہت خطرناک ہے، اس لئے شوگر کو ختم کرنے کے لئے چینی بند کرنی سب سے زیادہ ضروری ہے۔فروٹ اور شہد میں موجود میٹھا بھی شوگر کو زیادہ کرتا ہے۔یہ کسی بھی سیل میں استعمال نہیں ہوتا، یہ صرف فیٹی لیور کرتا ہے، جگر اس شوگر کو کولسٹرول یا فیٹ میں تبدیل کرتا ہے، اس سے بلڈ شوگر نہیں بڑھتی ہے۔اس لئے شوگر کے علاج کے لئے فروٹ اور شہد سے بچنا بھی ضروری ہے۔یعنی قدرتی شکر سے بچنا بھی ضروری ہے۔

High-Fructose Corn Syrup بھی شوگر بڑھاتا ہے۔یہ بھی صحت کے لئے مضر ہے۔یہ بوتل، جوس، جیم، جیلی، اور سیرپ میں پایا جاتا ہے۔بلکہ تمام بیکری ایٹم میں پایا جاتا ہے۔اس کے 200 سے زیادہ نام ہیں۔اس لئے ناموں سے دھوکہ نہ کھانا۔جب اس کو ایک نام سے بین کیا جاتا ہے تو کمپنیاں دوسرے نام سے شروع کر لیتی ہیں۔یہ صحت کے سنگین مسائل پیدا کرتا ہے۔اپنے آپ کو اور اپنے بچوں کو اس سے بچائیں۔اس لئے تمام فیکٹری میں تیار شدہ فوڈز سے بچیں۔قدرتی غذائیں کھائیں۔یہ کمپنیاں آپ کو دھوکہ دیتی ہیں۔ان کو آپ کی صحت کے ساتھ کوئی غرض نہیں۔موٹاپہ، فیٹی لیور، شوگر، ہائی بی پی، گردوں کے امراض، آنکھوں کے امراض، اور دل کے امراض کا ایک بڑا سبب پیپسی اور سپرائٹ بوتل ہے۔

نیچے Prosessed Foods کی پکچر موجود ہیں:

شوگر کو ختم کرنے کے لئے، موٹاپہ ختم کرنے کے لئے، بی پی کنٹرول کرنے کے لئے سب سے زیادہ ضروری جگر کی صحت ہے۔جب تک آپ کا جگر بالکل صحت مند نہیں ہوگا تب تک آپ کی شوگر صحیح ہونے والی نہیں ہے۔اس لئے آپ نے ان تمام تدابیر کو اپنانا ہے جس سے جگر صحت مند ہو جائے۔

خلاصہ : شوگر کے بڑے اسباب کاربوہائیڈریٹ، میٹھا، زیادہ یا بار بار کھانا، ایکسر سائز نہ کرنا ہیں۔آپ ان سے بچنا۔آپ فروٹ میں موجود میٹھا، سیرپ میں موجود میٹھا اور قدرتی میٹھے سے بھی بچنا۔آپ کارخانوں اور فیکٹرون میں بننے والی ہر چیز سے بچیں۔

❖ شوگر کس طرح چیک کرتے ہیں؟

نارمل شوگر 80 سے 100 ہوتی ہے۔ ہمارے جسم میں عموما5 لیٹر خون ہوتا ہے۔ایک لیٹر خون میں 1 گرام شوگر ہونی چاہیئے۔ٹوٹل خون میں 5 گرام شوگر ہونی چاہیئے۔ یہ 10 گرام چینی سے حاصل ہوتی ہے۔ مگر ہم ہر روز بہت زیادہ میٹھا کھاتے ہیں۔ یہ ہی شوگر بیماری کے عام ہونے کی وجہ ہے۔ ہم پاکستانی ہر روز 60 سے 70 چمچ میٹھا روز کھاتے ہیں۔ ہمارا جسم اتنی مقدار کو برداشت کرنے کے لئے نہیں بنایا گیا ہے۔جب گلوکوز اس قدر زیادہ ہو جائے گا تو انسولین زیادہ ہو جائے گی۔اس طرح شوگر ہو جائے گی۔

100 گرام روٹی میں 70 گرام گلوکوز ہے۔ وہ 15 چمچ شوگر بنتی ہے۔

100 گرام چاول میں 78 گرام گلوکوز ہے۔16 چمچ شوگر بنتی ہے۔

100 گرام آلو میں 81 گرام شوگر بنتی ہے۔ وہ18 چمچ شوگر بنتی ہے۔

100 گرام ملٹی گرین آٹے میں 70 گرام گلوکوز ہوتا ہے۔ وہ14 چمچ شوگر بنتی ہے۔

اہم ترین بات : شوگر کے مریضوں کے لئے یہ چاروں چیزیں بند ہیں۔اسی طرح میدہ اور سفید آٹا بھی مکمل بند کریں۔

❖ میدہ اور سفید آٹے کے نقصانات :

ان دونوں آٹے میں فرق سفید یا سرخ کا نہیں بلکہ گندم کے آٹے نرم سرخ گندم سے تیار ہوتا ہے جبکہ سفید آٹے یا میدہ کی گندم کسی اور گندم سے ملا کر تیار کیا جاتا ہے بنیادی فرق یہ ہے کہ سفید آٹے یا میدہ کو کافی پروسیسنگ سے گزار کر تیار کیا جاتا ہے لہٰذا اسے ریفائنڈ گندم بھی کہا جاتا ہے

سفید آٹے یا میدہ سے زیادہ تر قدرتی غذائی اجزا کو نکال دیا جاتا ہے اس میں فائبر کی مقدار کم ہوتی ہے اس میں سے پروسیسنگ کے دوران 30 غذائی اجزا کو نکال دیا جاتا ہے ہم سب کی صحت کے لیئے ضروری ہے کہ آٹے کے پانچ غذائی اجزا اس میں شامل کیئے جائیں تاکہ غذائی لحاظ سے بہتر ہوسکے اگر آپ سفید آٹے کو کھانا چاہتے ہیں تو سفید ہول گندم کے آٹے کا استعمال کرنا چاہیئے پورا سفید ہوتا ہے مگر پروسیس نہیں کیا گیا ہوتا ہے

سفید آٹا یعنی میدہ انسانی صحت کے لیے نہایت مضر صحت قرار دیا جاتا ہے۔

طبّی ماہرین کی جانب سے سفید آٹے یعنی کہ ریفائن آٹے کو انسانی معدے کے لیے سفید گلو قرار دیا گیا ہے، سفید آٹا کئی طرح کے مراحل سے گزر کر میدے کی شکل اختیار کرتا ہے، ان مراحل میں گندم میں سے انسانی صحت کے لیے بہترین اجزا جیسے کہ سوجی اور فائبر نکال لیا جاتا ہے جس کے بعد آٹا میدے کی شکل اختیار کر لیتا ہے جس کے استعمال سے انسانی صحت پر انتہائی مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

سفید آٹا روزانہ کی بنیاد پر روٹی، پراٹھا، ڈبل روٹی، برگر، پیزا، پاستا، میکرونی، ڈونٹس اور موموز کی شکل میں کھایا جاتا ہے جس کے استعمال کے بعد کولیسٹرول لیول کا بڑھ جانا، قبض، جگر کی کارکردگی کا متاثر ہونا، موٹاپا، بدہضمی اور نظامِ ہاضمہ کی کارکردگی متاثر ہونے جیسی شکایات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

طبّی و غذائی ماہرین کے مطابق مکمل آٹا جسے عام زبان میں چکی کا آٹا بھی کہا جاتا ہے اس کا استعمال کرنا چاہیے، اس میں بڑی مقدار میں ڈائیٹری فائبر پایا جاتا ہے، چکی کے آٹے کے استعمال کے نتیجے میں نظامِ ہاضمہ بہتر ہوتا ہے جس کے سبب مجموعی صحت پر بھی مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

چکی کے آٹے کے استعمال کے نتیجے میں غذا کے ساتھ لیے گئے دوسرے منرلز اور وٹامنز بھی بہتر طریقے سے ہضم ہو پاتے ہیں۔

سفید آٹا کھانے کے نتیجے میں صحت پر آنے والے منفی اثرات

سفید آٹا 'ایسڈک اِن نیچر' یعنی تیزابی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے جس کے استعمال سے تیزابیت کا خدشہ بڑھ جاتا ہے، اس کے دیر سے ہضم ہونے کے نتیجے میں معدے اور آنتوں کی صحت پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق زیادہ تیزابیت والی غذائیں جیسے کے سیفد آٹا اور فاسٹ فوڈ کھانے کے نتیجے میں ہڈیوں سے کیلشیم کا اخراج شروع ہو جاتا ہے جس کے سبب بڑھتی عمر میں آرتھرائٹس اور جوڑوں کا درد عام ہو جاتا ہے۔

سفید آٹے میں فائبر کی غیر موجودگی کے سبب قبض، سر درد اور ڈپریشن جیسی بیماریاں عام ہو جاتی ہیں۔

واضح رہے کہ سفید، ریفائن آٹے کو پراسیسڈ غذاؤں میں شامل کیا جاتا ہے جس میں ہر طرح کی فائدہ مند اجزا نکال لیے جاتے ہیں۔

ریفائن آٹے کو سفید رنگ دینے کے لیے بلیچنگ اجزا کا استعمال بھی کیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں سفید آٹے کا استعمال انسانی صحت کے لیے مزید خطرناک ثابت ہوتا ہے.

❖ خوراک اور غذائیت:

کھانے میں 40 سے زیادہ مختلف قسم کے غذائی اجزاء ہوتے ہیں اور انہیں عام طور پر درج ذیل 7 بڑے گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:

. کاربوہائیڈریٹ Carbohydrates.

. پروٹین Proteins.

. چربی Fats.

. وٹامن Vitamins.

. معدنیات Minerals.

. غذائی فائبر Dietary fibre.

. پانی Water.

ہمارا جسم صرف کارب اور فیٹ کو انرجی کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ وٹامن اور منرلز صرف انرجی ہیں وہ کیلوریز نہیں رکھتے۔ فائبر بھی کیلوریز نہیں رکھتا۔ وہ توانائی کے طور پر استعمال نہیں ہوتے۔ پانی بھی صرف خون کو جسم میں جاری رکھنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ ایک گرام کارب میں 4 کیلوریز ہوتی ہیں۔ ایک گرام پروٹین میں 4 کیلوریز ہوتی ہیں۔ ایک گرام فیٹ میں 9 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اس لئے شوگر کے مریضوں نے کارب بند کرکے اپنے جسم کو فیٹ پر لانا ہے۔ اسے انرجی کے طور پر استعمال کرنا ہے۔ ہمارے جسم کا اکثر حصہ پروٹین سے بنا ہے۔ پروٹین جسم کی تعمیر اور نشوونما کے لئے ہر صورت میں ضروری ہے۔ اس کو انرجی کے طور پر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔ انڈا پروٹین اور فیٹ دونوں میں آتا ہے۔ تمام نٹس (میوہ جات) بھی پروٹین اور فیٹ دونوں میں آتے ہیں۔ سب سے بہترین فیٹ مکھن ہے۔

What Are Micronutrients?

13 Vitamins		16 Minerals	
Water Soluble	Fat Soluble		
Vitamin C	Vitamin A	Calcium	Manganese
B1 Thiamin	Vitamin D	Chloride	Molybdenum
B2 Riboflavin	Vitamin E	Chromium	Phosphorus
B3 Niacin	Vitamin K	Copper	Potassium
B5 Pantothenic Acid		Fluoride	Selenium
B6 Pyridoxine		Iodine	Sodium
B7 Biotin		Iron	Sulfur
B9 Folate		Magnesium	Zinc
B12 Cobalamin			

❖ میٹابولیزم قانون

ہمارا جسم ہمیشہ کاربوہائیڈریٹ اور میٹھے کی احتیاط پہلے کرتی ہے۔ ان کو جلد ہی گلوکوز میں تبدیل کردیتی ہے۔

گلوکوز اور فیٹ میں فرق یہ ہے کہ: گلوکوز سٹیبل نہیں ہوتے اور فیٹ سٹیبل ہوتا ہے۔ جس طرح کہ ڈیزل دھواں زیادہ دیتا ہے اور پٹرول کم دھواں دیتا ہے۔ یہ ہی ان دونوں کا معاملہ ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ دماغ کی بنیادی غذا فیٹ ہے۔ وہ اس کو خوشی سے استعمال کرتا ہے۔ فیٹ مسلز کے لئے بھی مفید ہے۔

اگر آپ اپنے جسم کو کاربوہائیڈریٹ پر ہی رکھیں گے تو ہر 3 یا 4 گھنٹے بعد بھوک لگ جائے گی، شدید طلب ہوگی، آپ کو کھانے پر مجبور کرے گی۔ یہ آپ کی شوگر کو بھی بڑھائے گی۔

❖ فیٹ (چکنائی، آئل) کارب اور میٹھے سے زیادہ اچھا ایندھن ہے، اس لئے اپنے جسم کو فیٹ پر منتقل کر دیں:

نارمل ہمارا جسم اینڈھن کے طور پر کاربوہائیڈلیٹ اور میٹھے کو گلوکوز بنا کر استعمال کرتا ہے۔ یہ گلوکوز 16 سے 24 گھنٹے تک جگر اور عضلات میں ٹھہرتا ہے۔ جب گلوکوز کا ذخیرہ ختم ہو جاتا ہے تو جسم ایندھن کے طور پر چربی کو استعمال کرتا ہے۔ یہ چربی پہلے کاربوہائیڈریٹ اور میٹھا ہی تھی۔ جس کو جسم نے چربی کی شکل میں جمع کیا ہے۔ فیٹ (چکنائی) جسم کے لئے کاربوہائیڈریٹ اور میٹھے سے زیادہ اچھا ایندھن ہے۔ یہ 30 سے 50 دن تک جگر اور عضلات میں محفوظ رہ سکتا ہے۔ فیٹ جسم میں کیٹو میں تبدیل ہو کر دماغ اور عضلات میں استعمال ہوتا ہے۔ دماغ اور عضلات فیٹ کو بہت پسند کرتے ہیں۔ ان دونوں کو فیٹ سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ فیٹ دل کی بیماریوں کا خطرہ کم کرتا ہے۔ امیگا تھری فیٹی ایسڈ بھی فیٹ کی ایک قسم ہے جو لمبی زندگی کا سبب ہے۔ فیٹ سے نظام انہظام کے متعلق بیماریاں نہیں لگتی۔ فیٹ سے دماغ صلاحیتیں اور حواس خمسہ بہت عمدہ رہتے ہیں۔

Dutch researchers conducted an analysis of 60 trials that examined the effects of carbohydrates and various fats on blood lipid levels. In trials in which polyunsaturated and monounsaturated fats were eaten in place of carbohydrates, these good fats decreased levels of harmful LDL and increased protective HDL.

ڈچ محققین نے 60 آزمائشوں کا تجزیہ کیا جس میں خون کے لپڈ کی سطح پر کاربوہائیڈریٹس اور مختلف چربی کے اثرات کا جائزہ لیا گیا۔ تجربات میں جن میں کاربوہائیڈریٹس کی جگہ پولی انسیچوریٹڈ اور مونوانسیچوریٹڈ چربی کھائی گئی، ان اچھی چربی نے نقصان دہ ایل ڈی ایل کی سطح کو کم کیا اور حفاظتی ایچ ڈی ایل میں اضافہ کیا۔

More recently, a randomized trial known as the Optimal Macronutrient Intake Trial for Heart Health (OmniHeart) showed that replacing a carbohydrate-rich diet with one rich in unsaturated fat, predominantly monounsaturated fats, lowers blood pressure, improves lipid levels, and reduces the estimated cardiovascular risk

ابھی حال ہی میں ہارٹ ہیلتھ (اومنی ہارٹ) کے لیے بہترین میکرونیوٹرینٹ انٹیک ٹرائل کے نام سے مشہور ایک بے ترتیب ٹرائل سے پتہ چلا ہے کہ کاربوہائیڈریٹ سے بھرپور غذا کو غیر متعلقہ چربی سے بھرپور غذا کے ساتھ تبدیل کرنا، بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے، لپڈ کی سطح کو بہتر بناتا ہے، اور اندازے کے مطابق دل کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

Omega-3 fats are an important type of polyunsaturated fat. The body can't make these, so they must come from food. An excellent way to get omega-3 fats is by eating fish 2-3 times a week. Good plant sources of omega-3 fats include flax seeds, walnuts, and canola or soybean oil. Higher blood omega-3 fats are associated with lower risk of premature death among older adults, according to a study by HSPH faculty.

اومیگا 3 چکنائی پولی ان سیچوریٹڈ چکنائی کی ایک اہم قسم ہے۔ جسم ان کو نہیں بنا سکتا، لہٰذا انہیں کھانے سے آنا چاہیے۔ اومیگا 3 چربی حاصل کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہفتے میں 2-3 بار مچھلی کھانا ہے۔ اومیگا 3 چربی کے پودوں کے اچھے ذرائع میں سن کے بیج، اخروٹ، اور کینولا یا سویا بین کا تیل شامل ہیں۔ ایچ ایس پی ایچ فیکلٹی کی ایک تحقیق کے مطابق، خون میں اومیگا 3 کی زیادہ چربی، بڑی عمر کے بالغوں میں قبل از وقت موت کے کم خطرے سے وابستہ ہے۔

انسانی غذا میں سب سے زیادہ عام فیٹی ایسڈ غیر متعلقہ یا مونو۔انسیچوریٹڈ ہیں۔ مونوانسیچوریٹڈ چربی جانوروں کے گوشت جیسے سرخ گوشت، پورے دودھ کی مصنوعات، میوے، اور زیتون اور ایواکاڈو جیسے اعلیٰ چربی والے پھلوں میں پائی جاتی ہے۔ زیتون کا تیل تقریباً 75٪ مونوسیچوریٹڈ چربی ہے۔ اعلیٰ اولیک قسم سورج مکھی کے تیل میں کم از کم 70٪ مونوسیچوریٹڈ چربی ہوتی ہے۔ کینولا کا تیل اور کاجو دونوں تقریباً 58٪ مونوانسیچوریٹڈ چربی ہیں۔ ٹیلو (گائے کے گوشت کی چربی) تقریباً 50٪ مونوسیچوریٹڈ چربی ہے، اور لارڈ تقریباً 40٪ مونوانسیچوریٹڈ چربی ہے۔ دیگر ذرائع میں ہیزل نٹ، ایواکاڈو آئل، میکاڈامیا نٹ آئل، انگور کا تیل، مونگ پھلی کا تیل (مونگ پھلی کا تیل)، تل کا تیل، مکئی کا تیل، پاپ کارن، پورا اناج، اناج، دلیہ، بادام کا تیل، بھنگ کا تیل اور چائے کا تیل کیمیلیا شامل ہیں۔

جب تک آپ جگر اور عضلات میں سے کاربوہائیڈریٹ، میٹھا اور فیٹ کو مکمل استعمال نہیں کر لیتے تب تک جسم اپنے اندر موجود چربی کو ایندھن کے طور پر استعمال نہیں کرے گا۔ اس لئے وزن کم کرنے، فیٹی لیور سے بچنے اور شوگر کے علاج کے لئے فاسٹنگ ضروری ہے۔

ایک اہم بات یہ بھی یاد رکھنا کہ جب دن میں دو بار ہی کھانا کھانا ہے تو ایک کھانے سے دوسرے کھانے کے درمیاں اپنے آپ کو روزہ دار سمجھنا ہے۔ ایسا روزہ جسم میں پانی کے سواء ہر قسم کی کھانے پینے والی چیز کھانا پینا منع ہے۔ تب وزن کرنا شروع ہوگی اور جگر کی صحت اچھی ہونی شروع ہوگی۔ اگر درمیاں میں ہی کچھ نہ کچھ کھاتے رہیں گے تو

کوئی خاص فائدہ نہیں ہوگا اور وزن کم نہیں ہوگا۔ایک بار جب جسم چربی کو جلانا شروع کردے تو کھانے پینے سے پرہیز کرنا لازمی ہے ورنہ یہ جلانے کا عمل رک جائے گا پھر دو یا تین دن کے بعد ہی پھر سے شروع ہوسکے گا۔میں نے یہ جو بات سمجھائی ہے اسے اچھی طرح یاد رکھنا۔ایک دن کی بدپرہیز ۳ دن کی بیماری کا سبب بنتی ہے۔ سمجھداری اور صبر سے کام لیں۔

آپ نے سب سے قبل اپنی غذا میں سے کارب اور میٹھا ختم کردینا ہے۔پھر فیٹ پر منتقل ہوجانا اور واٹر فاسٹنگ کرنی ہے۔

ہمارا بنیادی مقصد یہ ہے کہ: آپ ڈاکٹر سے بچیں، ایلوپیتھک ادویہ سے بچیں، عام بیماریوں سے بچیں، صحت مند لمبی زندگی پائیں۔

کیٹو ڈائٹ میں سب سے بہتر میوہ اخروٹ اور ناریل گری ہے۔

❖ شوگر کا علاج کیسے کیا جائے گا؟

کوئی ایک ایسی چیز نہیں جس سے شوگر ختم ہوسکے، بلکہ شوگر کو ختم کرنے کے لئے بہت سی تدابیر کا سہارا لینا ہوگا۔میں ان کو بالترتیب ذکر کرتا ہوں۔

شوگر کا علاج ان 7 باتوں پر عمل کرکے کیا جائے گا۔وہ یہ ہیں:

• 1۔روٹی چاول چھوڑ کر، آپ کیٹو ڈائٹ پر آجائیں:

آپ آرگینک (کیمیکل سے پاک قدرتی غذا) کم کارب والی، معتدل پروٹین والی، زیادہ صحت مند چکنائی والی غذا ہر روز کھائیں۔اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ زیادہ کارب والی، اور کیمیکل والی غذا کھانا بند کردیں۔ہر روز تین وقت ایسی غذا کھائیں جس میں فیٹ (چکنائی) زیادہ، پروٹین معتدل اور کارب کم ہو۔اس کی ترکیب آگے آئے گی۔

میٹھا کسی بھی صورت میں نہ کھائیں۔وہ قدرتی ہو یا مصنوعی ہو۔جیساکہ چینی، گڑ، شہد، سیرپ۔یعنی میٹھا 0 کردیں۔

آپ سبزیوں اور میوہ جات سے حاصل ہونے والا 25 گرام کاربوہائیڈریٹ یومیہ کھائیں۔تمام اناج، چاول، اور میدہ بند کردیں۔حتی کہ ملٹی گرین آٹا بھی بند کردیں۔ یعنی کارب ایک دن میں صرف ۲۵ گرام لیں۔وہ بھی سبزیوں اور میوہ جات سے حاصل ہونے والا۔تقریباً ایک کلو سبزیاں ہوں تو ان میں 25 گرام کارب ہوتا ہے۔مگر ہم اتنی زیادہ سبزیاں نہیں لیں گے۔اس کی مکمل تفصیل آگے ہیں۔

❖ شوگر کے لئے بہترین ڈائٹ (غذا) کا بنیادی فارمولا یہ ہے:

کیٹو ڈائٹ کا مطلب یہ ہے کہ:

کاربوہائیڈریٹ 25 گرام یومیہ۔وہ 5% یومیہ غذا بنتی ہے۔یہ زیادہ تر سبزیوں، میوہ جات اور بیجوں سے لیا جائے گا۔

پروٹین 200 گرام یومیہ۔وہ 20% یومیہ غذا بنتی ہے۔

فیٹ 100 سے 130 تک یومیہ۔وہ 75% یومیہ غذا کا حصہ بنتی ہے۔

اس طرح یہ تقسیم 5,20,75 بنتی ہے۔

نوٹ: آپ نے اچھا فیٹ کھانا ہے، برا فیٹ نہیں کھانا۔آپ نے اچھا پروٹین کھانا ہے اور برا پروٹین نہیں کھانا۔آپ نے کاربوہائیڈریٹ بند کردینا ہے۔ جسم کے لئے ایندھن فیٹ اور پروٹین ہوگا۔فروٹ، گوشت، انڈے، دیسی گھی وغیر آرگینک کھانے ہیں۔ان باتوں کی تفصیل نیچے ہے۔

❖ آرگینک (Organic) فوڈ کا مطلب کیا ہے؟

وہ سبزیاں اور پھل جن پر کسی قسم کا کوئی سپرے نہ کیا جائے۔

وہ جانور (مرغی، گائے، بکری، مچھلی) جو کو ہارمون نہ دئے جائیں، اور نہ ہی انٹی بائیوٹک دی جائیں۔یعنی خاص قدرتی آزاد طریقہ سے پیدا شدہ سبزیان پھل، اور جانور کو آرگینک کہتے ہیں۔

2۔واٹر فاسٹنگ آپ آجائیں: اس کو (Intermittent Fasting) بھی کہتے ہیں۔یعنی وقفے وقفے سے روزہ رکھنا۔وہ اس طرح کہ 16 گھنٹے روزہ اور 8 گھنٹے کھانے کا وقت۔ایک دن میں کھانا بھی صرف دو بار ہے۔تین مرتبہ یا پانچ مرتبہ نہیں کھانا۔

intermittent fasting

3۔ایکسرسائز کریں۔ورزش کریں۔HIIT+ Aerobic Walk لازمی کریں۔ہر روز مختلف قسم کی جسمانی ورزش کریں۔اس کو اپنی ہمیشہ کے لئے عادت بنالیں۔

4۔ڈپریشن، اداسی اور انگزائٹی کو ختم کریں۔اس سے Cartisol بڑھتا ہے۔اس سے بلڈ گلوکوز زیادہ ہوتا ہے،اس سے انسولین زیادہ ہوتی ہے،اس سے انسولین مزاحمت ہوتی ہے۔اس سے موٹاپہ اور شوگر ہو جاتی ہے۔

❖ اچھا کاربوہائڈریٹ کیا ہے؟

یہ سب چیزیں ہیں جن میں بہت کم مقدار میں کاربوہائیڈریٹ پایا جاتا ہے۔وہ تقریب یومیہ غذا کا 5% ہی بنتا ہے۔اس لئے کاربوہائیڈریٹ کو ان سے ہی حاصل کیا جائے گا۔وہ یہ ہیں:

تمام قسم کی سبز سبزیاں کھائیں۔

ہر قسم کا فروٹ کھا سکتے ہیں۔ایک دن میں ایک پاؤ کافی ہے۔جیسا کہ ایک سیب،ایک کیلا اور ایک چھوٹی سی ناشپاتی کھانا۔

آپ ہر قسم کا اچار کھا سکتے ہیں۔

تمام مصالہ جات کھا سکتے ہیں۔مگر زیادہ نہ کھانا۔خاص کر سرخ مرچ نہ ہی کھانا تو بہتر ہے،یا اس کی جگہ پر کالی مرچ کھانا۔ہلدی،کالی مرچ اور ادرک انتہائی اعلی چیز ہے۔

سفید نمک نہیں کھانا بلکہ پنک نمک استعمال کرنا ہے۔پنک نمک میں 74 منرلز ہوتے ہیں۔جب کہ عام پاکستان میں ملنے والے نمک میں کوئی بھی منرل نہیں ہوتا۔نوٹ: آپ چار سفید زہروں سے بچنا، وہ یہ ہیں: سفید آٹا، چینی، سفید چاول، سفید نمک۔

تمام جڑی بوٹیاں کھا سکتے ہیں۔

تمام قسم کے گری میوہ جات اور خشک فروٹ کھا سکتے ہیں۔سب سے اعلی اخروٹ اور گری ہے۔

تمام قسم کے بیج کھا سکتے ہیں۔خاص کر السی، تل کے بیج، کدو کے بیج، تربوزہ کے بیج۔

❖ برا کاربوہائیڈریٹ کیا ہے؟

آپ نے شوگر، یورک ایسڈ، کولسٹرول، معدہ کے امراض، دل کے مرض سے بچنے کے لئے برا کارب نہیں کھانا۔یہ آپ کو نقصان کرے گا۔ان تمام اشیاء میں کاربوہائیڈریٹ زیادہ مقدار میں موجود ہے۔وہ یہ ہیں:

چینی، چاول، آلو، تمام اناج کیسا کہ گندم، جو، جوار، تمام بوتلیں، تمام جوس، تمام بیکری ایٹم، تمام سویٹس، ہر قسم کی آئسکریم، تمام فاسٹ فوڈ، برگر، چپس، لیز، شوارمہ، پیزہ، سینڈوچ، تمام ایلوپیتھک سیرپ۔

اکثر لوگوں کو صرف اتنا معلوم ہے کہ شوگر میں بیماری میں میٹھے سے بچنا ہے مگر لوگوں کو یہ بھی معلوم نہیں کہ کارب سے بھی بچنا ہے۔

❖ اچھا پروٹین کیا ہے اور وہ کتنے فیصد روزانہ لینا ہے؟

ہر روز 20% پروٹین سے انرجی حاصل کرنی ہے۔وہ 200 گرام پروٹین بنتا ہے۔

آرگینک مٹن (چھوٹا گوشت) اور بیف (بڑا گوشت)۔یعنی اس جانور کا گوشت جو آزادانہ طریقہ سے گھاس کھاتا ہے اور چرتا ہو۔جب اس کو ذبح کیا گیا تو بھی وہ گھاس پر تھا۔وہ فارمی نہ ہو۔

انڈا اور گوشت ان مرغیاں کا کھانا ہے جو گاؤں میں کھلا پھرتی ہیں اور دانے وغیرہ کھاتی ہیں۔بامر مجبور بازاری فارمی انڈا کھا سکتے ہیں۔ہاں برائلر گوشت کھانے کی اجازت کسی کو بھی نہیں ہے۔اس لئے کہ گھرولوں مرغیوں کا گوشت آسانی سے مل جاتا ہے۔

دودھ اس گائے بکری یا بھینس کا پینا ہے جو آزادانہ گھاس کھاتی ہو۔نیز ایسا فارم جو بہت ہی بڑا ہو، اس میں جانور آزادانہ فری پھرتے ہوں، ان کا بھی گوشت کھا سکتے ہیں۔

ہر قسم کے گری میوہ جات سے پروٹین حاصل کر سکتے ہیں۔

ہر قسم کے بیج کو بھی پروٹین کے حصول کے لئے کھا سکتے ہیں۔بلکہ لازمی کھانا چاہئے۔

سمندری دریائی مچھلی پروٹین کے حصول کے لئے کھا سکتے ہیں۔

فش آئل بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

السی اور سوئیابین میں کافی مقدار میں پروٹین ہے۔ان کو بھی کھا سکتے ہیں۔

دالوں پھلیوں چنے میں بھی 20% کے قریب پروٹین ہوتا ہے۔آپ وہ بھی کھا سکتے ہیں۔

❖ برا پروٹین کون سا ہے؟

یہ وہ پروٹین ہے جو آپ کے لئے کھانا منع ہے۔ وہ یہ ہے

فارمی مرغی، گائے، بھینس، بکری کا گوشت اور دودھ۔

اس جانور کا دودھ یا گوشت جس کو بہت زیادہ انجیکشن لگائیں جائیں۔

فارمی مچھلی۔

کسی بھی کمپنی کا بنا ہوا ڈبہ بند پروٹین۔

❖ اچھا فیٹ (چکنائی) کیا ہے اور وہ یومیہ کتنی لینی ہے؟

آپ نے ہر روز اپنی یومیہ غذائی انرجی کے لئے 75% چکنائی (فیٹ) لینی ہے۔ وہ 100 گرام بنتی ہے۔ اس لئے کہ فیٹ میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہے، اس لئے اس کا 75% حصہ صرف 100 گرام بنتا ہے۔ پروٹین میں فیٹ سے کم کیلوریز ہوتی ہے۔ وہ ان سب سے حاصل کرنی ہے۔

آرگینک مکھن اور گھی۔ یہ دودھ میں ڈالنے کے لئے بہت اعلی ہے۔

آرگینک زیتون کا تیل۔ یہ سبزیوں اور سلاد پر ڈالنے کے لئے بہت اعلی ہے۔

آرگینک کوکونٹ آئل (ناریل گری کا تیل، کھوپرہ کا تیل)۔ یہ سالن بنانے کے لئے بہت اعلی ہے۔

گھاس کھانے والے جانور کے دودھ سے بنی چیز۔

تمام گری میوہ جات اور بیج۔ بادام، اخروٹ، پستہ، کاجو، چلغوزہ، تل کے بیج، کدو کے بیج، خربوزہ کے بیج، چیا سیڈ، السی،

سمندری دریائی مچھلی۔

انڈا۔ انڈے کی سفید میں صرف پروٹین ہوتا ہے۔ زردی میں کولسٹرول وٹامن اور منرلز ہوتے ہیں۔ آپ نے انڈا زردی کے ساتھ ہمیشہ کھانا ہے۔

برا فیٹ کون سا ہے جس سے آپ نے بچنا ہے؟

آپ نے ان سب فیٹ (چکنائی) سے پرہیز کرنا ہے۔ یہ سب نقصان دیتے ہیں۔

فارمی جانوروں کا گوشت۔

فارمی جانوروں کا مکھن اور گھی۔

فارمی سبزیوں کا تیل اور گھی، جیساکہ ڈالڈہ، صوفی، عابد، ذائقہ، سویابین، کینولہ، اور تمام سبزیوں کا گھی۔ اس سے بچنا ہے۔

ان سب میں امیگا 6 زیادہ مقدار میں ہوتا ہے اور یہ سوجن کرتا ہے۔

مونگ پھلی کا مکھن۔

جمہ ہوا بازاری گھی: ٹرانس فیٹس کیا ہیں؟ ٹرانس فیٹس اس وقت پیدا ہوتی ہیں جب سبزیوں کے تیل کو زیادہ ٹھوس بنانے کے لئے ہائیڈروجن شامل کیا جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ انہیں جزوی طور پر ہائیڈروجنائزڈ تیل بھی کہا جاتا ہے۔ وہ دل کی بیماری میں کردار ادا کر سکتے ہیں اور سیچوریٹڈ چربی کے مقابلے میں بھی کم صحت مند سمجھے جاتے ہیں، جو دل کے مسائل میں بھی کردار ادا کر سکتے ہیں۔

فارمی انڈے۔

کاجو۔

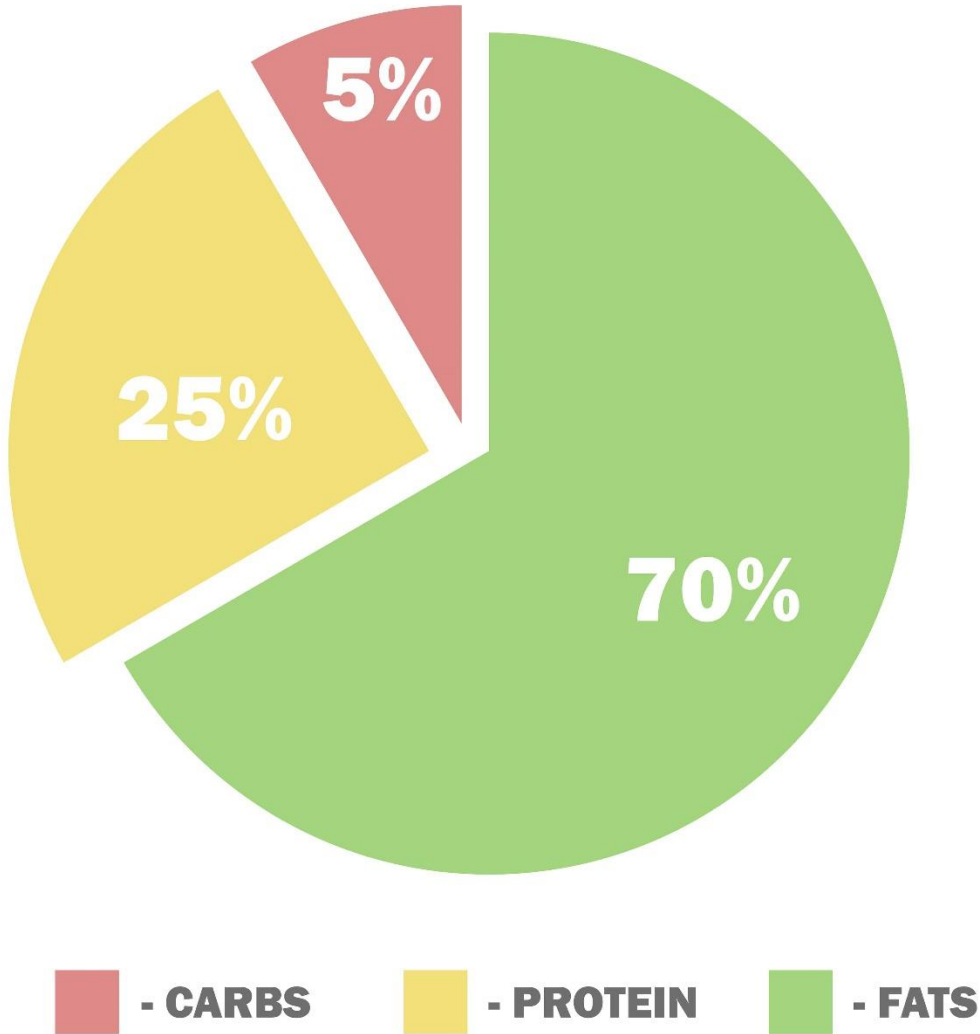
❖ یہ کیسے معلوم ہو کہ آپ کو شوگر ہے؟

ا۔ فاسٹنگ (نہار منہ) اپنی شوگر چیک کریں۔ اگر وہ 120 سے زیادہ ہے تو آپ کو شوگر ہے۔

۲۔ ہر تین ماہ بعد ایک ٹیسٹ ہوتا ہے۔ اس کا نام HBAIC کروائیں۔ اس سے اندورنی حقیقت معلوم ہو جاتی ہے۔

۳۔ جب کسی کو شوگر ہوتی ہے، تو اسے بار بار پیشاب آنے لگتا ہے اور بار بار بھوک لگنے لگتی ہے۔ بھوک برداشت نہیں ہوتی۔ بھوک سے کمزوری ہو جاتی ہے۔ وزن کم ہونے لگتا ہے، اگر یہ علامات ظاہر ہو تو اوپر والے دونوں ٹیسٹ کروالیں۔ اس سے یقینی معلوم ہو جائے گا کہ آپ کو شوگر ہے یا نہیں۔

❖ شوگر کے مریض کے لئے مکمل ڈائٹ پلین؟

اس ڈائٹ کا بنیادی فارمولہ میں پہلے بتا چکا ہوں کہ: اس میں کارب 5%، پروٹین 20%، اور فیٹ (چکنائی) 70% ہوگی۔ یعنی کارب 25 گرام، پروٹین 200 گرام، فیٹ 130 گرام بنتی ہے۔ ان سب کی مقدار ایک دن میں پوری کرنی ہوتی ہے۔ اس کا چارٹ اس طریقہ سے بنانا ہے:

5% کاربوہائیڈریٹ سے مراد یہ ہے کہ آپ نے روٹی نان چاول نہیں کھانے بلکہ آپ نے کارب صرف سبزیوں سے حاصل کرنی ہے۔ وہ بھی ایک دن (صبح اٹھنے سے رات سونے تک) اپنی کل غذائی کیلوریز کا صرف 5% حصہ بننا چاہئے۔ جو آپ سبزیاں سلاد اور فروٹ کھائیں گے اس سے ہی حاصل ہو جائے گی۔ اس کے لئے علیحدہ سے روٹی یا چاول کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ جیسا کہ اگر آپ ایک دن میں ٹوٹل کیلوریز 2000 لیتے ہیں تو 100 کیلوریز صرف کارب کی صورت میں ہونا چاہئے۔ عام طور پر 100 گرام سبزی میں 5%/4% کاربو ہی ہوتا ہے۔ مطلب یہ ہے کہ اس ڈائٹ پلین میں سبزیاں کھا سکتے ہیں اور روٹی چاول نہیں کھا سکتے۔ جیسا کہ 100 گرام پالک میں 3.7 گرام کارب ہائیڈریٹ لینا ہے۔ اس ڈائٹ پلین میں سبزیاں اور پھلوں کے ذریعہ سے ہی کارب لیا جائے گا۔

آپ نے ایک دن میں ٹوٹل سبزیوں سے صرف 25 گرام کاربوہائیڈریٹ ہی لینا ہے۔ یہ یومیہ غذا کا 5% حصہ بنتا ہے۔ اس سے زیادہ، اور اس سے کم نہیں لینا۔ اس کے لئے آپ کو ہر روز آدھا کلو سے تین پاؤ تک سبزی سلاد اور پھل ضروری کھانی پڑے گی۔ تب جا کر آپ کو 25 گرام کارب حاصل ہوں گے۔ آپ سبزی کک کر سکتے ہیں، بوائل کر سکتے ہیں، سٹیم کر سکتے ہیں، کچی کھا سکتے ہیں، باربی کیو کر سکتے ہیں، سوپ بنا سکتے ہیں وغیرہ۔ مگر عام طور پر پاکستانی میں سبزیوں کو کک ہی کیا جاتا ہے۔

تین پاؤ سبزی سے 25 گرام کارب کے ساتھ 12 گرام پروٹین، بہت سے ملٹی وٹامن، منرلز اور انٹی آکسیڈنٹ حاصل ہوں گے۔

اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ آپ ایک دن میں ایک بار ایک پاؤ سلاد کی پلیٹ بنا کر کھائیں، اور کوئی سی سبزی آدھا کلو لے کر بنا کر کھائیں۔ اس طرح تین پاؤ سبزی سے تقریباً 170 کیلوریز ملیں گی۔ اس سے وزن بالکل ہی نہیں بڑھ سکتا ہے۔

اب اس کو اس طرح بھی شمار کر سکتے ہیں کہ: آپ ایک دن میں جو سبزیاں، فروٹ، ڈرائی فروٹ کھائیں تو ان کے اندر موجود ٹوٹل کارب 25 گرام بنے۔

❖ 20% پروٹین (200 گرام پروٹین) ایک دن میں کیسے پورا کیا جائے؟

اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ:

آپ ہر روز 200 گرام برائلر اور بڑے گوشت کے سواء کوئی سا بھی گوشت کھائیں۔ اتنے گوشت میں تقریباً 60 گرام پروٹین ہوتا ہے۔ یہ رات کو بنائیں۔ یعنی دن کے دوسرے کھانے میں بنائیں۔

ہر روز 7 دیسی بوائل انڈے (ان میں سے دو انڈے زردی کے ساتھ اور باقی کی صرف سفیدی) کھائیں۔ مجبوراً فارمی انڈے بھی کھا سکتے ہیں۔ زردی والے انڈوں میں 2 انڈوں میں 12 گرام پروٹین، بقیہ 5 انڈوں میں 20 گرام پروٹین بنتی ہے۔ اس طرح مجموعی طور پر 32 گرام پروٹین بنتا ہے۔ یہ دوپہر کو کھائیں، یعنی دن کا پہلا کھانا انڈے اور دودھ یا دہی ہوگا۔ ساتھ آدھا کلو دہی انڈوں سے پہلے کھائیں۔ اس میں تقریب 50 گرام پروٹین بنتا ہے۔ اس طرح انڈوں اور دہی میں 82 گرام پروٹین بنتا ہے۔ ان دونوں سے قبل 400 گرام سبزیاں، سلاد اور فروٹ ہوگا۔ یعنی ان تینوں کا کل وزن 400 گرام ہونا چاہیئے۔

ہر روز دو چمچ السی اور دو چمچ چیا سیڈ پانی میں ملا کر کھائیں۔ یہ رات کو پانی میں ڈال کر رہیں۔ پہلا جو کھانا کھانا ہوگا اس کے ساتھ سب سے پہلے پی لیں۔

مگر میرا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ: عام طور پر آپ اگر ایک دن میں صرف 82 گرام پروٹین ہی حاصل کر لیتے ہیں تو آپ کے جسم کو جو پروٹین حاصل ہوتا ہے، وہ ہی کافی ہوتا ہے۔ یہ میرا اور میری بیگم کا تجربہ ہے۔ میں اور میری بیگم کافی عرصہ سے اسی پر ہی عمل کر رہے ہیں۔ بہترین نتائج ہیں۔ ہاں میں یہ بھی کہتا ہوں کہ اگر ہر روز کی غذا میں رات کے کھانے کے ساتھ 200 گرام گوشت مل جائے تو یہ بہت ہی اعلیٰ ہوگا۔ اس گوشت سے جسم میں خون کی کمی نہیں رہتی اور نہ ہی کسی قسم کی کوئی کمزوری ہوتی ہے۔ مگر اکثر لوگوں کے لئے یہ کرنا مالی تنگ دستی کی وجہ سے ممکن نہیں ہوتا۔ ایک پاؤ گوشت میں تقریباً 60 گرام پروٹین ہوتا ہے۔ اس طرح ایک دن کا مجموعی پروٹین 142 گرام بنتا ہے۔ ساتھ سبزیوں کا 12 گرام پروٹین ملایا جائے تو یہ 154 گرام پروٹین بنتا ہے۔ یہ پروٹین کی بڑی اعلیٰ ترین مقدار ہے۔ اس سے آپ کو یہ بھی معلوم ہو چکا ہوگا کہ کیٹو ڈائٹ اصل میں پروٹین + فیٹ ڈائٹ ہے۔ کیٹو ڈائٹ کو آپ پروٹین ڈائٹ بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس میں پروٹین وافر مقدار میں موجود ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ تمام دن میں جو کچھ بھی کھائیں گے، ان سب میں موجود پروٹین کو شمار کریں گے کہ وہ کتنا بنتا ہے۔ وہ کم سے کم 80 گرام اور زیادہ بہتر ہے کہ 200 گرام بنے۔ 150 گرام بھی صحیح ہے۔ میں نے اپنا تجربہ بتا دیا ہے کہ اکثر لوگوں کے لئے 80 گرام پروٹین یومیہ کافی ہوا کرتا ہے۔ ہاں اگر مسلز بڑھانے ہیں یا باڈی بلڈر بننا ہے تو یومیہ 200 گرام کھانا ہوگا۔

پروٹین کتنا کھانا چاہیئے وہ ہم نے تو یومیہ 200 گرام کہا ہے۔ مگر سائنس کا کہنا یہ ہے کہ انسان کا جتنا وزن ہو اتنے کے ساتھ 0.8 کا ضرب دے جو جواب آئے اتنا یومیہ پروٹین کھانا ہے۔

اگر پروٹین جسم کی ضروریات سے زیادہ کھایا جائے تو اس سے جسم پر گرمی دانے اور خارش شروع ہو جاتی ہے۔ پروٹین گرم خشک ہوتا ہے۔ اس لئے یہ 200 گرام پروٹین والی بات ہر انسان کے لئے نہیں بلکہ یہ ایک عموماً قاعدہ ہے۔ آپ اپنی عمر، کام، قد، وزن اور جنس کے اعتبار سے کم یا زیادہ بھی کر سکتے ہیں۔

ایک بات یہ بھی یاد رکھنا یہ ایک دم سے پروٹین کی ہائی مقدار پر نہ جائیں، آہستہ آہستہ سے بڑھاتے جائیں۔ اس لئے کہ ہم پاکستانوں کو روٹی چاول ہی زیادہ کھانے کی عادت ہے، ہم نے بچپن سے پروٹین کھایا ہی نہیں ہوتا۔ اس لئے کسی نئی چیز کا جسم کو عادی آہستہ آہستہ سے بناتے ہیں۔ میں شروع میں ۵۰ گرام، پھر ۸۰ گرام اور اب ۱۲۰ گرام یومیہ پروٹین کھاتا ہے۔ ایک دو ماہ تک میں 150 گرام یومیہ پروٹین کر دوں گا۔

ایک حکمت کی بات یہ بھی یاد رکھنا کہ پروٹین کی گرمی کو بیلنس کرنے کے لئے آپ کی غذا میں بنیادی دو چیزیں شامل ہیں۔ وہ فیٹ اور فائبر ہے۔ آپ صرف پروٹین زیادہ نہیں کھا سکتے۔ اس سے نقصان ہوگا۔ اس کو بیلنس کرنا ضروری ہے۔ پروٹین، فیٹ، فائبر، دودھ، گھی، تیل، سبزیوں، اور پھلوں سے کیا جائے گا۔ اگر یہ غذا میں ساتھ نہ ہوئے تو پروٹین کی زیادہ مقدار آپ کو لازمی نقصان کرے گی۔ ہر چیز کو کھانے کا طریقہ ہوتا ہے۔ بہت سی چیزوں کو بیلنس کرنا پڑتا ہے۔

ہائی پروٹین ڈائٹ کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ آپ کو زیادہ بھوک نہیں لگتی، آپ کو بخار ہونا بند ہو جائے گا، زکام لگنا بند ہو جائے گا، گردوں کے افعال اچھے ہو جائے گے، وزن کم ہونا شروع ہو جائے گا، جسم میں ہر وقت طاقت کا احساس ہوگا، چھٹی ایڈیاں ٹھیک ہو جائیں گی، بھوک بہتر ہوگی، پیاس بہتر ہوگی، ہر وقت رہنے والی تھکاوٹ ختم ہوگی، سونگنے کی حس واپس آجائے گی، پسینہ زیادہ آئے گا، سردی برداشت ہو جایا کرے گی، اور بھی بہت سے فوائد حاصل ہوں گے۔ پروٹین سے حاصل ہوئے والے تمام فوائد سے پاکستانی قوم محروم ہے۔ مگر پاکستانوں کو ابھی تک پروٹین کی افادیت کا علم ہیں نہیں ہے، اور انہوں نے اپنی زندگیاں روٹی چاول میں ہی تباہ کر لی ہیں۔ اللہ تعالی ہی ان کو ہدایت دے۔ اللہ تعالی پاکستان کو بھی یورپ کی طرح امیر ملک بنائے تاکہ یہ بھی صحت مند غذا کھا سکیں۔

❖ 100 گرام فیٹ (چکنائی) یومیہ کیسے حاصل کی جائے؟

فیٹ کے بارے میں میری ذاتی رائے یہ ہے کہ یہ ہمارے دماغ اور اعصاب کی غذا ہے۔ اگر ہر روز یہ غذا پوری ہو تو ہمارا دماغ اور ہمارے کندے کے پیچھے اعصاب میں تھکاوٹ نہیں ہوا کرے گی۔ ہمیں اعصابی کمزوری نہیں ہوگی۔ اگر یہ ہر روز پوری نہ ہو تو ہمارا دماغ اور اعصاب جلد تھک جایا کریں گے۔ اس لئے ہر روز اپنی ضرورت کے مطابق فیٹ لینا ہر انسان پر لازمی ہے۔ مگر اکثر پاکستانوں کی غذا میں فیٹ موجود ہی نہیں ہے۔

المیہ یہ ہے کہ پاکستانوں کو فیٹ (چکنائی) کے بارے میں پرانی سائنسی ریسرچ کا علم ہے اور ان کو نئی سائنسی مطالعات کا علم ہی نہیں۔ اس لئے وہ دل کے مریضوں کے لئے گڈ فیٹ (اچھی چکنائی) بھی بند کرتے ہیں اور بری چکنائی بھی بند کرتے ہیں۔ افسوس در افسوس۔

اس کا سب سے بہتریں طریقہ کار یہ ہے کہ:

جب بھی سالن کھائیں، اس میں دو چمچ دیسی گھی یا مکھن ڈال لیں۔ دو چمچ تقریبا 30 گرام فیٹ بنتا ہے۔ سالن میں دو چمچ کافی ہوتا ہے۔ اس سے زیادہ نہ ڈالیں۔ میں نے بے شمار لوگوں کو شروع کروایا اور ان کی معدہ صرف دیسی گھی سے صحیح ہوگئے ہیں۔ جب کہ وہ بہت سالوں سے خراب تھے۔ یا سالن زیتون کے تیل میں بنائیں اور بعد میں اس میں ایک چمچ دیسی گھی یا مکھن ڈال لیں۔ دیسی گھی اور مکھن ایک ہی چیز ہے۔ دیسی گھی میں نیوٹریشن کچھ زیادہ مقدار میں ہیں۔

اکثر لوگوں کے معدہ خراب ہونے کے پیچھے بنیادی وجہ یہ بھی ہے کہ سالن میں دیسی گھی ڈال کر کھانا سب نے چھوڑ دیا ہے۔ میں نے بہت سے لوگوں کو سالن میں دیسی گھی ڈال کر کھانا شروع کروایا ہے، الحمد للہ، ان کے معدہ صحیح ہوئے ہیں۔ جب کہ وہ بہت سالوں سے خراب تھے۔ ایک مریضہ کا تیں سالوں سے معدہ خراب تھا، وہ صرف دیسی گھی سے صحیح ہوا ہے۔ کاش کہ لوگ اپنے پرانے لائف سٹائل (طرز زندگی) پر واپس آجائیں۔ یہ جدید ڈالڈہ گھی اور آئل کے زمانے کو چھوڑ دیں۔ ہر جدید چیز اچھی نہیں ہوتی۔ یہ حقیقت ہے کہ ڈالڈا صوفی گھی اور فیکٹری آئل کی وجہ سے تمام لوگوں کی غذا میں سے صحت بخش چکنائی ختم ہو چکی ہے۔ یہ فیٹ کی کمی ڈپریشن اور کولسٹرول کا بھی سبب بنتی ہے۔ ڈالڈا گھی اور مارکیٹ سے ملنے والے تمام آئل اس جدید دور کی لعنت ہیں۔ یہ سب برا فیٹ ہیں۔ دیسی گھی اچھے فیٹ میں آتا ہے۔

دونوں وقت سبزیوں سلاد اور فروٹ کے مجموعے پر دو دو چمچ زیتوں کا تیل ڈالنے کی عادت ڈالیں۔ یورپ اور ترقی یافتہ ممالک میں لوگ زیتون کا تیل بہت ہی زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ سالن میں، سلاد پر، سریر، فروٹ چاٹ پر وغیرہ۔ میں یہ رواج پاکستان میں نہیں۔ اس لئے کہ پاکستانی زیتون کے تیل کے فوائد سے ناواقف ہیں۔ اللہ تعالی نے اپنی عظیم لاثانی کتاب قرآن مجید فرقان حمید میں اس کی افادیت اس طرح ظاہر کر دی ہے کہ زیتون اور انجیر کی قسم اٹھائی ہے۔ قسم ہمیشہ کسی بلند مرتبہ کثیر فوائد کی حامل چیز کی اٹھائی جاتی ہے۔ مگر پاکستانی قرآنی تعلیمات سے بھی تو دور ہیں۔ اللہ تعالی سب کو ہدایت دے۔

رات کے کھانے کے دو گھنٹہ بعد ہر روز رات کو گری میوہ جات کھانے یا ان کا تیل پینے کی عادت ڈالیں۔ یعنی دونوں میں سے کوئی ایک اپنائیں۔ گری میوہ جات 100 گرام کھائیں اور اگر آئل ہو تو وہ 60 گرام تک یومیہ۔ ان 100 گرام گری میوہ جات سے تقریبا 20 گرام پروٹین اور 70 گرام فیٹ حاصل ہوگا۔ ساتھ وافر مقدار میں منرلز اور وٹامن ہوں گے۔ گری میوہ جات میں سب سے زیادہ مگنیشیم اور فاسفورس پایا جاتا ہے، یہ ہماری ہڈیوں کی صحت کے لئے اور قوت مدافعہ کے لئے بہت اعلی چیز ہے۔ ان میں فیٹ اور پروٹین کے بعد بہت زیادہ مقدار میں وٹامن اور منرلز موجود ہے۔ ان میں انٹی آکسیڈنٹ اور انٹی ڈپریشن اجزاء بھی موجود ہیں۔ یہ وزن بھی کم کرتے اور تمام تر دماغی صلاحیتوں کو بڑھاتے ہیں۔ اس لئے رات کو گری میوجات کھانے کی عادت بہت ہی اعلی ہے۔ ساتھ ایک گلاس دودھ لازمی پینا۔ یہ تمام فوائد ان کے آئل میں بھی موجود ہوتے ہیں۔

اگر یہ نہیں کھانا چاہتے تو ایک گلاس دودھ میں ایک چمچ بادام روغن، ایک چمچ اخروٹ کا تیل، ایک چمچ ناریل گری کا تیل اور ایک چمچ دیسی گھی ڈال کر پیا کریں۔ یہ آئل آپ کے جسم میں انرجی اور اینڈھن کے طور پر استعمال ہو جاتے ہیں۔ یہ دل کی صحت کے لئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔ یہ قبض بھی ختم کر دیتا ہے۔ خشکی بھی ختم کرتا ہے۔ حافظہ بھی مضبوط کرتا ہے۔ یہ ڈپریشن کو بھی ختم کرتا ہے۔ یہ اعصابی کمزوری کو ختم کرنے کے لئے کافی شافی ہے (دونوں کندھوں کے پیچھے درد اور کھنچاؤ اعصابی کمزوری کی وجہ سے ہوتا ہے)۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق اچھا فیٹ دل کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ میں زیادہ تر لوگوں کو یہ آئل ہی پینے کا مشورہ دیتا ہے۔ الحمد للہ، لوگوں کو اس کا بہت فائدہ ہوا ہے۔ میں خود بھی اس پر عمل کرتا ہوں۔ ایک مریضہ جس کو پچھلے 12 سال سے دماغی کمزوری اور ڈپریشن کا مرض تھا، ان ہی آئل کی وجہ سے ایک ہفتہ میں صحیح ہوا۔ میں نے

اسے مستقل اپنی غذا میں شامل کرنے کا حکم دیا ہے۔ میں خود بھی ہر روز یہ آئل ہی پیتا ہوں۔ یہ لا تعداد فوائد کی حامل لمبی زندگی کی صحت مند عادت ہے۔ اس سے تقریبا 70 گرام فیٹ حاصل ہوگا۔ آپ نے دونوں میں سے کوئی ایک طریقہ کار اپنانا ہے یا گری میوجات یا ان کے آئل۔ دونوں نہیں شروع کر دینے یا زیادہ ہو جائے گا۔ کسی بھی چیز کی زیادہ مقدار نقصان کرتی ہے۔ اللہ تعالی نے انجیر اور زیتون کی قسم اٹھا کر فائبر اور آئل کی اہمت کو واضح کر دیا ہے۔ انجیر فائبر اور زیتون آئل کا بہتریں ذریعہ ہیں۔

ایک بات کو خوب یاد رکھنا کہ گری میوہ جات کے تمام فوائد حاصل کرنے کے لئے کسی کا بھی ایک چمچ آئل کافی ہوتا ہے۔ اس لئے آپ سب کی صرف ایک ایک چمچ ہی لیں۔ زیادہ کی ضرورت نہیں ہے۔

اہم ضروری بہت ہی ضروری بہت ہی ضروری بات یہ ہے کہ صبح کے وقت خالی پیٹ دودھ میں آئل ڈال کر نہ پینا۔ یہ گرم لگیں گے، اور معدہ میں زخم بھی کر دیتے ہیں۔ رات کو سونے سے قبل پیا کریں۔ دوسری اہم بات یہ کہ دن میں ایک بار ہی کافی ہیں۔ دو بار نہ لینا۔ یہ مقدار زیادہ ہو جائے گی۔ اس سے جسم میں گرمی بہت زیادہ ہو جائے گی۔ آئل گرم تر ہوتے ہیں۔ جو چیز فائدہ دے رہتی ہو اسے مناسب مقدار میں تمام زندگی استعمال کرتے ہیں۔ ایک ہی دن میں بہت زیادہ مقدار میں کھا کر اپنی صحت تباہ نہیں کرتے۔ ہر چیز مناسب مقدار میں ہی فائدہ دیتی ہے۔ یہ تین باتیں بہت اہم ہیں۔ ان کو ہمیشہ یاد رکنا۔ اگر کسی گرم چیز کھانے کی وجہ سے معدہ میں السر سوجن یا درد ہو جائے تو وہ پھل کھانے سے صحیح ہو جاتا ہے۔ خاص کر جاپانی پھل اور سیب۔ جب یہ صحیح ہو جائے تو دوبارہ سے وہ گرم چیز مناسب مقدار میں کھانا شروع کر دیں۔

ایک اہم بات یہ بھی یاد رکھنا کہ ہم سب پاکستانوں نے بچپن سے صحت مند آئل نہیں کھائے۔ ہم ایک بیاری دن میں تین بار کھاتے ہیں۔ وہ فیکٹری آئل ہے۔ جب سلاد کھائیں تو اس پر دو چمچ زیتون کا تیل یا 7 عدد زیتوں ڈال کر کھائیں۔

اس طرح ایک دن میں ٹوٹل: 157=20+7+70+30+30 گرام فیٹ بنتی ہے۔ فیٹ کی اتنی مقدار ہر انسان کے لئے کافی ہوتی ہے۔ مگر اتنی مقدار بعض لوگوں کے لئے زیادہ بھی ہو جایا کرتی ہے۔ اس لئے وہ اپنی غذا سے کچھ فیٹ کم بھی کر سکتے ہیں۔ میرا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ: صرف ہر روز سالن میں ایک ایک چمچ دیسی گھی ڈالنا اور رات کو دودھ میں دو چمچ زیتون کا تیل اور دو چچ بادام روغن ڈالنا ضروری فیٹ کے لئے کافی ہوتا ہے۔ باقی اس مقدار کو گری میوہ جات کو شامل کرکے بڑھا بھی سکتے ہیں۔ آپ تھوڑی مقدار سے شروع کریں اور پھر بڑھا سکتے ہیں۔

کیٹو ڈائٹ کے مطابق سب انسانوں کے لئے مفید مقدار 100 گرام ہے۔ مگر یہ ایک قسم کا فیٹ نہیں ہونا چاہئے۔ بلکہ مختلف غذاوں کا فیٹ ہونا چاہئے۔ تاکہ سب کے ساتھ فوائد بھی حاصل ہوں۔

- **2۔ واٹر فاسٹنگ (Water Fasting) بھی شوگر ختم کرنے کے لئے ضروری ہے!**

شوگر کو ختم کرنے کے لئے دوسری ضروری چیز واٹر فاسٹنگ ہے۔ آپ نے یہ بھی کرنی کرنی ہے۔

کیٹو ڈائٹ کے ساتھ واٹر فاسٹنگ بھی شوگر کو ختم کرنے کے لئے ضروری ہے۔ وہ یہ ہے:

واٹر فاسٹنگ (پانی والا روزہ رکھیں): یہ ڈاکٹری روزہ ہے۔ یہ دینی روزہ نہیں ہے۔ ہر روز 16 گھنٹے فاسٹنگ کرنی ہے اور وہ آپ کوئی سے بھی 16 گھنٹے رکھ سکتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ رات 10 بجے سے دوسرے دن 2 بجے تک دنیا کی کوئی بھی چیز نہ کھانی ہے اور نہ ہی پینی ہے سواء پانی کے اور اگر آپ دن کو سخت کام کرتے ہیں تو آپ دن 3:00PM سے دوسرے دن 7:00AM بجے تک فاسٹنگ کر لیں۔ ہفتہ میں ایک دن 24 گھنٹوں کی فاسٹنگ کرنی ہے، اس طرح کہ: رات ۱۰ بجے سے دوسرے دن رات ۱۰ بجے تک کوئی بھی چیز نہ کھانی ہے اور نہ پینی ہے۔ اس طرح ایک ماہ میں چار بار 24 گھنٹوں کی فاسٹنگ ہوگی۔ مہینے میں ایک بار 72 گھنٹوں کی فاسٹنگ کرنی ہے۔ اس طرح کہ: تین دن کچھ بھی کھانا پینا نہیں سواء پانی کے۔ یہ فاسٹنگ جگر کو صحت یاب کر دیتی ہے، تمام زہروں کو کھا جاتی ہے، تمام انفیکشن کو ختم کرتی ہے، اور معدہ کو صحیح کرتی ہے۔ یہ فاسٹنگ جدید سائنسی طریقہ علاج ہے۔ اس میں تمام لاعلاج بیماریوں کا علاج ہے۔ دین اسلام نے اس کی حقانیت 14 صدیوں پہلے ہی بتا دی ہے۔ آپ اپنی تمام زندگی میں فاسٹنگ کو شامل کر لیں تو بہت ہی اعلی ہوگا۔ یہ انتہائی صحت مند طریقہ کار ہے۔ اس سے جسم کو اپنی مرمت کرنے کا وقت مل جاتا ہے اور کھایا ہوا آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ اس سے جسم بھی ہلکا پھلکا رہتا ہے۔

صرف دو وقت کھانا ہے۔ وہ فاسٹنگ کے 16 گھنٹوں کے سواء جو وقت بچے کا اس کے شروع اور آخر میں۔ اس طرح کہ اگر فاسٹنگ رات 10 بجے سے دن 2 بجے تک ہے تو کھانے کا وقت دن 2 بجے اور رات 7 یا ۸ بجے ہوگا۔ صبح کا کھانا نہیں کھانا، اس لئے کہ اس وقت آپ فاسٹنگ پر ہوں گے۔ اس سے بھی اعلی یہ ہے کہ صرف ایک وقت ہی کھایا جائے اور اور وقت صرف فروٹ، گری میوہ، دودھ ہوں۔ مگر صرف ایک وقت ہی کھانا اکثر لوگوں کے لئے مشکل ہے۔ اس لئے میں اکثر مریضوں کو دو بار ہی کھانے کو کہتا ہوں۔

فاسٹنگ کا اس سے بھی اعلیٰ طریقہ کار یہ ہے ہفتہ میں 6 دن ہر روز 21 گھنٹوں کی فاسٹنگ کی جائے اور کھانے کے لئے صرف 3 گھنٹے رکھے جائیں۔ مگر یہ اکثر لوگوں کے لئے مشکل ہو جائے گا۔ اس لئے شروع 16 گھنٹے سے کریں اور تین چار ماہ بعد 21 گھنٹے کی فاسٹنگ پر آجائیں۔ شروع میں 16 گھنٹے کی فاسٹنگ جسم کو فائدہ دیتی ہے اور کچھ ماہ بعد یہ فائدہ کم ہو جاتا ہے۔ پھر فاسٹنگ بڑھانی پڑتی ہے۔ اس لئے کہ جیسے جیسے جسم مضبوط ہوتا جائے گا فاسٹنگ ایکسرسائز اور ڈائٹ اچھی ہوتی جائے گی۔ ان سب کو زیادہ عمدہ کرنا ہوگا۔

واٹر فاسٹنگ کے بنیادی فوائد:

۱۔ شوگر (ٹائپ 2) کا خاتمہ۔

۲۔ وزن میں کمی۔

۳۔ معدہ کی اصلاح اور سکون کا حاصل ہونا۔ کہ معدہ کو غذا کے ہضم کرنے سے کچھ چھٹی مل جاتی ہے۔ اس سے وہ بہتر ہونے لگتا ہے۔ اس کے اندر موجود جراثیم اور خمیر ختم ہونے لگتا ہے۔ بھوک اور پیاس بڑھ جاتی ہے۔

۴۔ آٹوفجی: اس کا مطلب یہ ہے کہ فاسٹنگ سے جس میں موجود مردہ سیل مر جاتے ہیں اور جسم کے نئے سیل بنتے ہیں۔ اس سے بہت سی بیماریوں کے جراثیم بھی ختم ہو جاتے ہیں جیسا کہ کینسر کے سل۔ یعنی روزہ مردہ سیلوں کو زندہ کرتا ہے۔ اسی طرح جسم میں کوئی حس مردہ ہو چکی ہے تو وہ بھی واپس آسکتی ہے۔ مگر اس کے ساتھ پروٹین وٹامن اور منرلز کی مقدار ہر روز پوری لینی ہوگی۔ فاسٹنگ کے ساتھ اچھی متوازن صحت بخش غذا بھی ضروری ہے۔

گوگل کی ریپوٹ:

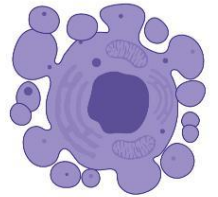
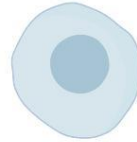
Autophagy protects cells against metabolic stress and prevents genome instability, cell death and senescence. Through its ability to regulate epigenetic and metabolic programs, autophagy can also influence cell fate and regulate stem cell quiescence, activation, differentiation, and self-renewal.

How Autophagy Contributes to Stem Cell Maintenance

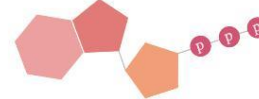
- Homeostatic maintenance of mitochondria

- Maintaining ROS levels

- Preventing DNA damage

- Promoting cell survival / preventing cell death

- Preventing senescence

- Protection against metabolic stress

- Impact epigenetic regulation of cell fate

- Regulate cellular metabolic state

تو آپ کو معلوم ہوا کہ آٹو فیجی صفائی اور مرمت کا عمل ہے۔ یہ روزہ میں موجود ہے۔ اسلام میں روزہ ۱۴ صدیوں سے رائج ہے۔ سائنس کو اس کی افادیہ کا آج علم ہوا ہے۔ جس طرح کسی بھی سڑک کو بنانے یا اس کی مرمت کرنے کے لئے ٹریفک کو روکنا ضروری ہے۔ اسی طرح جسم کی مرمت اور گروتھ کے لئے کھانا پینا روکنا ضروری ہے۔

۵۔ زیادہ کھانے اور بار بار کھانے کی عادت پر کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

۶۔ وقت کا بچاؤ۔ آپ جب فاسٹنگ کرتے ہیں تو آپ کھانا نہیں کھاتے، کھانا کھانے میں جو وقت برباد ہوتا تھا، اب وہ نہیں ہوگا۔

۷۔ جگر کی صفائی اور "ڈیٹاکسنگ" کے لیے مفید ہے۔

۸۔ تمام دماغی امراض اور مرغی کا اس میں علاج ہے۔ اس کے ساتھ گری میوہ جات بھی شامل کئے جائیں۔

۹۔ وہ تمام تکلیفات درد اور بیماریاں جس میں جسم کے کسی بھی حصہ میں سوجن یا زخم ہو جائے۔ یہ سوجن اور زخم کا علاج ہے۔

۱۰۔ روزہ انٹی ایجنگ ہے۔ چہرا صاف کرتا اور عمر کو جلد بڑھنے نہیں دیتا۔ قبل از وقت بڑھاپے کا علاج ہے۔ آکی جلد جوانوں جیسی ہو جاتی ہے۔ وہ صاف ہو جاتی ہے۔ ملائم ہوتی ہے۔ اس سے جھریاں ختم ہوتی ہیں۔ داغ ختم ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ عورتوں کے لئے بہت مفید ہے۔ ساتھ وٹامن سی والے فروٹ زیادہ استعمال کرنے سے فائدہ ڈبل ہوگا۔

۱۱۔ قوت مدافعہ کو بڑھاتا ہے۔ ہاں یہ بات یاد رکھنا کہ فاسٹنگ کے ساتھ کم کھانے سے مردانہ طاقت کم ہوتی ہے۔ اس لئے فاسٹنگ کے ساتھ بقیہ کھانے کے اوقات میں اتنا ضرور کھائیں کہ کمزوری واقع نہ ہو۔

۱۲۔ گروتھ ہارمونز بڑھتے ہیں۔اس سے جسم کی گروتھ بہتر ہوتی ہے۔ گروتھ ہارمون ہماری صحت کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں۔ انسان کی بقا گروتھ ہارمون سے ہی ہے۔اسی سے جسمانی صحت میں ترقی اور اضافہ ملتا ہے۔

مگر اس بات کو بھی خوب یاد رکھنا کہ بہت ہی زیادہ کمزور لوگ فاسٹنگ نہیں کر سکتے، ان کو نقصان کا بھی اندیشہ ہے۔ جیسا کہ بہت ہی زیادہ کمزور لوگ ورزش نہیں کر سکتے اور واک نہیں کر سکتے۔ اس سے ان کی جان جانے کا بھی اندیشہ ہوتا ہے۔اگر آپ بے حد کمزور ہیں تو پہلے آرام اور اچھی غذا کے ساتھ اپنے آپ کو صحیح کریں پھر فاسٹنگ پر آجائیں۔

روزہ تمام ادیان اور تمام اقوام عالم میں موجود ہے۔آج جدید سائنس نے بھی اس کی افادیت کا اعتراف کر لیا ہے۔

جدید سائنس کے مطابق روزہ کا سب سے بڑا فائدہ آٹو فیجی (Auto Phagein) ہے۔ روزہ کی حالت میں جسم اس قدر گرم ہو جاتا ہے کہ چہرے پر گرمی کا احساس ہونے لگتا ہے، جسم اپنے اندر موجود تمام بیمار سیل اور بیماریوں کے سیل کو ختم کر دیتا ہے۔اس تحقیق پر بہت سے سائنس دانوں کو انعام بھی ملے ہیں۔

فاسٹنگ سے تمام اعضاء کو آرام ملتا ہے، آرام سے وہ اپنے آپ کی مرمت کر لیتے ہیں۔ جسم اپنی مرمت صرف آرام کی حالت میں کرتا ہے۔ اگر اسے ہر وقت کھانا ہضم کرنے پر لگا کر رکھیں گے تو وہ اپنی مرمت نہیں کر سکے گا۔اس سے جسم میں مسلسل امراض و تکلیفات بڑھتی جائیں گی۔ وہ کسی بڑی بیماری کا سبب بھی بن جاتی ہیں۔

آپ واٹر فاسٹنگ کی جگہ پر ہفتہ میں 6 دن اسلامی روزہ بھی رکھ سکتے ہیں۔اس سے ثواب بھی ہوگا اور شفاء بھی ملے گی۔

ہاں، کام سے چھٹی والے دن فاسٹنگ سے بھی چھٹی کریں اور اس دن کو خوشی کا دن قرار دے کر سب کچھ کھا سکتے ہیں۔ ہفتہ میں ایک دن سیلیبریٹ کے لئے ضرور ہونا چاہئے۔اس سے باقی دنوں میں ڈائٹ، ایکسر سائز، اور فاسٹنگ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

یہ واٹر فاسٹنگ جدید سائنسی طریقہ علاج ہے۔ جدید سائنس نے بہت مطالعات کے بعد اب اسے اپروو کر دیا ہے۔اس طریقہ سے بہت سی لاعلاج امراض کا علاج ہو چکا ہے۔ میں نے بھی اسے اپنے اوپر اور اپنے بہت سے مریضوں پر آزمایا ہے۔اس کے اچھے اثرات ہیں۔ میں تقریبا، یہ ان تمام کرانک مریضوں کو دیتا ہوں جو بہت زیادہ امراض کے ساتھ میرے پاس آتے ہیں یا کسی بڑی بیماری کے ساتھ آتے ہیں یا جن میں موٹاپہ ہوتا ہے یا جن کی بھوک یا پیاس ختم ہوتی ہے یا جو فیٹی لیور کے مریض ہوتے ہیں یا کالے یرقان کے مریض ہوتے ہیں۔

اگر آپ کسی بھی مریض کو واٹر فاسٹنگ مسلسل تین ماہ تک کرواتے ہیں تو اس کی 30% سے زیادہ تکلیفات اسی سے صحیح ہو جاتی ہیں۔

آپ نے جب ایک دن میں دو بار کھانا ہے تو پہلے کھانے میں 400 گرام مختلف سبزیاں سلاد، اور فروٹ کھائیں پھر 7 بوائل انڈے (دو زردی کے ساتھ اور بقیہ انڈوں کی صرف سفیدی) اور ایک گلاس دودھ پئیں۔ بعد میں 3 عدد اخروٹ، ایک عدد انجیر، 7 عدد بادام (پانی میں بھیگے ہوئے) کھائیں۔20ML زیتون کا تیل۔ وہ دو چمچ بنتا ہے۔ یہ سبزیوں پر ڈال لیں۔20 گرام السی لیں۔

دوسرے وقت کا کھانا یہ ہوگا: ایک گلاس پانی میں سیب کا سرکہ ڈال کر اور اس میں دو عدد لیمن ڈال کر پئیں۔اس پانی کے ساتھ ادرک کا ایک 3 گرام کا ٹکڑا کھائیں۔ پھر 400 گرام سبزیاں، سلاد اور فروٹ کھائیں۔ بعد میں 200 گرام مٹن، یا فش، یا دیسی مرغا کھائیں۔ گوشت سب سے پہلے نہ کھانا اس سے پیٹ میں درد بھی ہو جایا کرتی ہے۔250 گرام چیز یا دہی کھائیں۔آخر میں تین عدد اخروٹ اور 7 عدد بادام کھائیں۔ بادام ہمیشہ بھگے ہوئے کھاتے ہیں۔

رات کو سونے سے قبل ایک گلاس دودھ میں دو چمچ زیتون کا تیل اور دو چمچ دیسی گھی ڈال کر پی لیں۔

آپ چائے اور کافی کی جگہ پر ادرک پودینہ اور لیمن کا قہوہ پیا کریں۔ یہ مزہ دار بھی ہوتا ہے اور اچھی صحت کے لئے بھی ضروری ہے۔

اگر اس سے زیادہ بھوک ہو تو اسے ختم کرنے کے لئے فروٹ جتنا چاہیں کھا سکتے ہیں۔ فروٹ صحت کے لئے بہت اچھا ہوتا ہے۔ جتنے بھی فروٹ میسر ہوں سب تھوڑے تھوڑے کھائیں۔

خلاصہ: شوگر میں کچھ کمی اچھی غذا سے، کچھ کمی کارب ختم کرنے سے ہوگی، کچھ کمی زیادہ فیٹ کی وجہ سے ہوگی، کچھ کمی فائبر کی وجہ سے ہوگی، کچھ کمی فروٹ اور ڈرائی فروٹ میں موجود انٹی آکسیڈنٹ سے ہوگی، کچھ کمی فاسٹنگ سے، کچھ کمی میٹھا چھوڑنے سے، کچھ کمی ایکسر سائز سے، کچھ کمی اچھی نیند سے ہوگی، کچھ کمی ڈپریشن کے خاتمہ سے ہوگی۔اس طرح ان تمام کاموں سے جسم کی طاقت اور جوانی واپس آجائے گی اور شوگر ختم ہو جائے گی۔اس بات کے ثبوت پر بہت سے سائنسی مطالعات ہو چکے ہیں۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کی فاسٹنگ سے شوگر کم ہوتی ہے۔

• 3۔ایکسر سائز بھی ضروری ہے!

کسی بھی بڑے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے بہت سے کام کرنے پڑتے ہیں اور مسلسل کرنے پڑھتے ہیں حتیٰ کہ وہ حاصل ہو جائے۔ صحت بھی بڑی چیزوں میں سے ہے۔

شوگر کو جڑ سے ختم کرنے کے لئے ایکسر سائز بھی ضروری ہے۔ قطرے قطرے سے دریا بنتا ہے۔ایکسر سائز گروتھ ہارمون کو بڑھاتی ہے، جسم کو مضبوط کرتی ہے، جسم کا سٹیمنا دن بدن بڑھتا ہے، انسولین ریزسٹن کم ہوتی ہے، وزن کم ہوتا ہے، جسم طاقتور اور خوبصورت ہوتا ہے، نیند اچھی آتی ہے۔

ایکسر سائز کا اہم بہت ہی بڑا فائدہ ہے جس کو اکثر لوگ نہیں جانتے ہیں۔اس کی اہمیت کا کم ہی لوگوں کو علم ہے۔ وہ یہ ہے ایکسر سائز سے جسم کی گروتھ (نشوونما) بڑھتی ہے۔ دن بدن وہ طاقت ور اور مضبوط ہوتا جاتا ہے۔ غذا صحیح طریقہ سے ہضم ہو کر جسم کا جزء بنتی جاتی ہے۔ایکسر سائز سے دماغ کے سیل کی گروتھ اور مرمت ہوتی ہے۔ فوکس اور حافظہ بڑھتا ہے۔

۱۔ ہر روز 20 سے 60 منٹ تک تیز رفتار کے ساتھ وار کریں۔

۲۔ سائیکل چلایا کریں۔

۳۔ کوئی سا بھی کھیل کھیلا کریں۔

۴۔ تیراکی کیا کریں۔

۵۔ وزن اٹھایا کریں۔

۶۔ جم جایا کریں۔

ایکسر سائز کو اپنی زندگی کا ایسے ہی حصہ بنالیں جیسے کہ آپ نے کھانے کو بنایا ہوا ہے۔ایکسر سائز کھانا کھانے سے بھی زیادہ ضروری ہے۔

سب سے بہتر یہ ہے کہ ہر روز صبح نماز اور تلاوت قرآن کے بعد اتنی دیر تک ایکسر سائز کریں کہ آپ تھک جائیں اور مختلف قسم کی ایکسر سائز کریں۔

ایک بہت ہی ضروری بات یاد رکھاں کہ اپنی طاقت سے زیادہ ایکسر سائز آپ کی صحت کے لئے مضر ہے۔ایکسر سائز بھی اپنی صحت کے اعتبار سے کرنی چاہئے۔ بہت زیادہ کام کرنا بھی صحت کے لئے مضر ہے۔

شوگر کے لئے سب سے بہتر (liss) ایکسر سائز ہے۔ یعنی اتنا آہستہ آہستہ 40 منٹ چلنا کہ سانس نہ چڑھے۔ شوگر کے مریضوں کے لئے دوسری ایکسر سائز اکثر نقصان دے ہوتی ہے۔ بہت زیادہ بیمار لوگوں کے لئے یہ والی ایکسر سائز ہوتی ہے۔

- 4۔ اپنے آپ کو ڈپریشن سے بچانا بھی شوگر سے بچنے کے لئے ضروری ہے۔

آپ یہ فیصلہ کرلیں کہ آپ نے اپنے ذہن کو کبھی بھی پریشان نہیں ہونے دینا، کبھی بھی غمگین نہیں ہونے دینا، کبھی بھی اداس اور افسردہ نہیں ہونے دینا۔

آپ یہ فیصلہ کرلیں کہ آپ نے اپنے آپ کو رونے نہیں دینا۔ اس سے اپنی صحت ہی تباہ ہو گی۔

آپ یہ فیصلہ کرلیں کہ : لوگوں کی باتیں دل پر نہیں لیں گے۔ ان کے کہنے یا نہ کہنے سے کچھ فرق نہیں پڑتا ہے۔

جب بھی کوئی پریشانی والی بات یا بری خبر ملے تو اس کو ذہن پر سوار نہیں کر لینا۔

ڈپریشن کے علاج کے بارے میں میں مکمل گفتگو اپنی کتاب صابری مٹیریا میڈیکا میں کر چکا ہوں۔ وہاں سے پڑھ لیں۔

ہفتہ میں ایک یا دو دن تمام جدید ماڈرن چیزیں بند کرکے گزاریں۔ بجلی، ٹی وی، لیپ ٹاپ، موبائل، گھڑی، موٹر سائیکل وغیرہ۔ آپ کو بہت سکون محسوس ہو گا۔

باپ دادا کی طرح لائیف سٹائل اپنائیں۔ وہ قدرتی طرز زندگی تھا اور ہمارا مصنوعی طرز زندگی ہے۔ ہفتہ میں دو دن بالکل سادہ زندگی گزاریں جس میں کوئی بھی سائنسی ایجاد نہ ہو۔

نہر کے کنارے بیٹھ کر لمبی لمبی سانس لیں۔

گاؤں میں کچھ وقت گزاریں۔

کچھ وقت صرف اپنی ذات کے ساتھ بھی گزاریں۔

صرف وہ ہی چیز کھائیں جو آپ کے دادا پر دادا کھایا کرتے تھے۔

مذہب کی طرف آجائیں۔ پرہیز گاری اپنائیں۔

بڑے لوگوں اور بچوں کے ساتھ وقت گزاری۔

شادی اور خوشی کے موقعہ کو انجوائے کریں۔

پرانے دوستوں کے ساتھ کچھ وقت گزاریں۔

علم ہمیشہ کتابوں سے آئے گا۔ فیس بک اور یوٹیوب سے نہیں ہے۔

نیٹرم میور کا کورس: نیٹرم میور 200 ہر دس دن بعد ایک خوراک۔ ٹوٹل ۱۰ خوراکیں۔ پھر نیٹرم میور 1M کی چار خوراکیں۔ ہر 40 دن بعد ایک خوراک۔ آخر میں نیٹرم میور 10M کی ایک خوراک۔

- **5۔ نیند کا خیال رکھیں**

رات 10 بجے سو جائیں اور صبح 4 بجے اٹھ جائیں۔ دن کھانے کے بعد قیلولہ کریں۔ میری کتاب صابری مٹیریا میڈیکا میں نیند پر طویل جامع مضمون ہے۔ اس کو ایک بار لازمی پڑھنا۔ اس میں ایکسر سائز اور متوازن غذا پر بھی بہت کچھ ملے گا۔ اگر وہ باتیں اس مقام پر ذکر کریں گا تو مضمون لمبا ہو جائے گا۔

- **6۔ تھکاوٹ اور کمزوری سے بچیں**

اپنے ذات کو ہر اس کام، اور چیز سے بچائیں جو آپ کو تھکاتی ہے یا کمزور کرتی ہے یا خون کی کمی کرتی ہے۔ جیسا کہ بہت زیادہ کام کرنا، ماسٹر بیشن کرنا، بہت زیادہ ہمبستری کرنا، بہت زیادہ کھانا، رات کو لیٹ کھانا۔ کم کھانا۔ ہر روز روزہ رکھنا۔ بادی چیزیں زیادہ کھانا۔ وغیرہ۔ اپنے آپ کو کمزوری نہیں ہونے دینا۔

- **7۔ ٹیوبر کولینم کوچ کا کورس مکمل کریں۔**

شوگر کی بنیادی وجہ کمزوری اور فیملی میں ٹی بی کی ہسٹری کی موجودگی ہوتی ہے۔ کمزوری اور جسم سے ٹی بی کے اثرات کو ختم کرنے کے لئے ہومیوپیتھک کی دواء ٹیوبر کولینم یقینی اثر رکھتی ہے۔ اس لئے اس کا کورس مکمل کریں۔

وہ اس طرح کہ ہر 15 دن بعد ٹیوبر کولینم کوچ 200 کا ایک قطرہ نصف کپ پانی میں ملا پئیں۔ ٹوٹل 10 خوراکیں۔ بعد میں ٹیوبر کولینم کوچ 1M کی ہر چار خوراکیں اس طرح لیں کہ ہر 60 دن بعد ایک خوراک لیں۔ ٹوٹل چار خوراکیں لینی ہیں۔ ہر خوراک کے درمیان 60 دن کا فاصلہ ہوگا۔ آخر میں ٹیوبر کولینم کوچ 10M کی صرف ایک خوراک لیں۔

نوٹ: نیٹرم میور اور ٹیوبر کولینم کا کورس ایک ساتھ نہیں شروع کر سکتے، دونوں گرم ہیں اور ان سے جگر خراب ہو جائے گا۔ ایک کا پہلے کورس کریں اور دوسری کا بعد میں کورس کریں۔

جمعرات، 26 اکتوبر، 2023

ڈاکٹر ماجد حسین صابری (گجرات)

03494143244

کتاب(7): اختتام

مزاج بدلنا: بے وقوف کو عقل مند اور سست لاپرواہ کو محنتی بنانے کا طریقہ کار

ایسے تمام لوگ جو اپنے مزاج سے بیزار ہیں، وہ اپنا مزاج صرف ایک ہی دن میں بدل سکتے ہیں۔

مجھے 8 سال کی جدوجہد کے بعد ہومیوپیتھک میں یہ طریقہ کار مل گیا ہے، جس سے صرف ایک ہی خوراک سے ایک ایسا انسان جو بے وقوف ہے، اسے عقل مند مزاج میں بدلا جاسکتا ہے۔اس سے وہ انٹیلی جنٹ اور ذہین ہو جائے گا۔

اگر وہ سست، لاپرواہ، غیر ذمہ دار، کام اور مطالعہ سے نفرت کرنے والا ہوا تو اس سے وہ کام پسند اور محنتی بن جائے گا۔

intelligent and hard-working

جسم پہلے سے زیادہ مضبوط ہو جائے گا۔ جسم کا ردعمل اور قوت مدافعہ طاقتور ہو جائے گی۔ایسے تمام مریض جن کا ردعمل کمزور ہو، اور دواء اپروونگ کر جاتی ہو یا اچھا اثر نہ کرتی ہو نیز ایسے تمام مریض جو بیماریوں سے لڑتے لڑتے بہت زیادہ کمزور ہو چکے ہوں، تو ان کے مزاج کو بدل دیں۔اس سے ان کا ردعمل اچھا ہو جائے گا۔الحمدللہ، میں زنکم، پلساٹیلا، کاسٹیکم، سورائنم، تھونا، سلیشیا وغیرہ کمزور ردعمل والوں کا مزاج بدل کر علاج شروع کرتا ہے۔اس لئے کہ ان کا ردعمل کمزور ہوتا ہے۔نیز بواسیر، فسچولہ اور سخت قبض کے تمام مریضوں کے بھی مزاجوں کو بدل کر اچھا رزلٹ حاصل کیا ہے۔پہلے مزاج بدلیں اور دوسرے ماہ سے مستقل علاج شروع کریں۔

اگر وہ قبض کا مریض ہوا تو اس کی قبض ختم ہو جائے گی۔

اگر وہ موٹاپے کا مریض ہوا تو موٹاپا ختم ہو جانا شروع ہو جائے گا۔

اگر وہ گندا ہوا اور صفائی کا خیال نہ رکھتا ہوں، تو صفائی پسند ہو جائے گا۔وہ گندے کام چھوڑ دے گا۔

اگر وہ بار بار بیمار ہوتا ہوا ہوگا، تو اس میں بار بار بیمار ہونے کا رجحان ختم ہو جائے گا اور بہت کم بیمار ہوا کرے گا، ایک ماہ میں صرف ایک دو بار۔اس لئے کہ اس کی قوت مدافعہ مضبوط ہو جائے گی، اور جسم کا ردعمل تیز ہو جائے گا۔اگر پہلے اس پر ادویہ اچھا کام نہ کرتی ہوں تو مزاج بدلنے کے بعد اس پر ادویہ اچھا رزلٹ دیں گی۔

اگر وہ دائمی زکام کا مریض ہوا تو یہ بار بار زکام لگنے کا رجحان ختم ہو جائے گا۔

اگر اس پر غلبہ شہوت ہو یا کوئی گندی عادت ہوئی یا مشت زنی کی عادت ہوئی، تو وہ ختم ہو جائے گی۔اگر جماع زیادہ کرتا ہے تو کم کیا کرے گا۔

اگر بھوک کی کمی ہوئی تو وہ زیادہ ہو جائے گی، اور اگر پیاس نہیں لگتی یا کم لگتی ہے تو وہ زیادہ لگنے لگے گی۔

اگر بھوک بہت زیادہ لگتی ہوگی، تو وہ کم ہو جائے گی۔

اگر وہ جلد باز ہوا تو صبر والا بن جائے گا۔صبر ایک خاص صفت ہے جو آرسینکم البم مزاج لوگوں میں موجود ہوتی ہے۔

اگر وہ خاموش طبع ہوا تو باتونی بن جائے گا۔اگر وہ باتونی ہوا تو زیادہ باتیں کرنے کی عادت کم ہو جائے گی۔

اگر کمزور ہوا تو جسم کی طاقت بڑھ جائے گی۔اگر وزن زیادہ ہو تو کم ہو جائے گا۔یعنی اعتدال پر آجائے گا۔

اگر اس کے خون میں کوئی انفیکشن ہوا تو وہ نکل جائے گا۔بعض مریضوں کو دست اور خارش لگتی ہے۔وہ بعد میں ختم ہو جاتی ہے۔

اگر وہ بدپرہیز، وہمی یا ڈپریشن کا مرض ہوگا تو وہ محتاط ہو جائے گا۔آرسینکم البم کے لوگ محتاط ہوتے ہیں۔وہ وہمی نہیں ہوتے ہیں۔

لو بی پی اور ہائی بی پی کا مرض ختم ہو جائے گا۔

نیند بروقت اور بہت اچھی آنے لگے گی۔

میں نے دو لوگوں کے مزاج کو ہومیوپیتھک کی صرف ایک ہی دواء سے مزاج کو بدلا ہے۔الحمدللہ، دونوں بہت ہی خوش اور اپنے نئے مزاج سے بہت ہی لطف اندوز ہو رہے ہیں۔اب تک قریب 20 مریضوں کے مزاجوں کو بدل چکا ہوں۔الحمدللہ، 16 کو مزاج بدلنے سے ان کو بہت زیادہ فائدہ ہوا اور مجھے ان کا بقیہ مستقل علاج کرنے میں آسانی ہوئی ہے۔2 پر جادو کے اثرات تھے، اس وجہ سے ان کا مزاج بدل ہی نہیں سکا۔2 بچے تھے اور ان میں ٹی بی تھی۔اس لئے مزاج بدلنے سے ان کی تکلیفات زیادہ ہوئی گئی تو میں نے

دوا کو انٹی ڈوٹ کر دیا۔ اس سے معلوم ہوا کہ اگر کسی پر روحانی بندش ہے یا اس میں ٹی بی کے اثرات ہیں تو اس کا مزاج نہیں بدلنا چاہئے۔ مزاج بدلنے کے ایک ماہ بعد اس کی بقیہ تکلیفات کو ختم کرنے کے لئے بالمثل دوا دے سکتے ہیں۔ اب مزاج بدلنے والوں کی تعداد 100 تک ہو چکی ہے۔

اگر آپ کو اپنا نیا مزاج پسند نہ آئے تو ایک ہی دن میں دوبارہ پہلا والا مزاج بن سکتا ہے۔

میں ابھی اس فلسفہ اور نظریہ پر کام کر رہا ہو، کم از کم 20 لوگوں پر تجربہ کرنے کے بعد اس کے بارے میں مکمل لکھیں گا۔ اس لئے میں ابھی کسی کو یہ بتاؤں گا نہیں۔

یہ انتہائی حیران کن بات ہے۔ یہ جادو سے بھی تیز طریقہ کار ہے۔ یہ ایک خواب کی طرح لگتا ہے، مگر یہ حقیقت ہے۔ اکثر ہومیوپیتھک ڈاکٹر اور سٹوڈنٹ اس کی تلاش میں ہے مگر یہ طریقہ کار کسی کو ابھی تک ملا نہیں ہے۔ الحمد للہ، اللہ تعالی نے مجھے عطاء کیا ہے۔ اس کا جتنا شکر اداء کیا جائے کم ہے۔ میں اللہ تعالی کا بہت بہت شکر گزار ہوں کہ اس نے مجھے اپنے فضل و کرم سے یہ طریقہ عطاء کیا ہے۔ میں نے اس کے لئے 8 سال دعا مانگی ہے۔ یہ ہومیوپیتھک کی کسی کتاب میں نہیں لکھا، اور کسی ڈاکٹر کو معلوم نہیں ہے۔

یہ ہومیوپیتھک میں ایک نئی تحقیق اور ایجاد ہے۔ جب کوئی انسان کسی فن یا شعبہ میں پرانا ہو جاتا ہے تو اسے اس میں کچھ نہ کچھ نیا ملتا ہے۔

مزاج بدلنا

مجھے میرے سب سے پیارے دوست نے کہا کہ اب ڈاکٹروں کو مزاج بدلنے کا طریقہ بتا دئیں۔ اس سے ڈاکٹروں کا بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔ وہ چیز جس کو حاصل کرنے میں مجھے 8 سال لے وہ آپ سب کو بغیر محنت و طلب کے ملنے جا رہی ہے۔ مزاج بدلنے سے پہلے مزاج بدلنے کے بارے میں کچھ چیزیں جاننا ضروری ہے۔ اس لئے میں اس پر ایک مضمون لکھنے لگا ہوں۔

مجھے امید ہے کہ اس سے بے شمار لوگ اپنا مزاج بدل کر اپنی صحت کو درست کر لیں گے اور ایک نئی زندگی کی شروعات کریں گے۔

بہت سے ڈاکٹر اور سٹوڈنت اس انتظار میں ہیں کہ کم صابری صاحب مزاج بدلنے کا طریقہ کار بتائیں گے اور ہم اس سے فائدہ اوٹھائیں گے۔ یہ انتظار ختم ہونے لگا ہے۔

اگر آپ سے محنت کرنا مشکل ہوتا ہے یا آپ سست لاپرواہ ہیں یا آپ کم عقل ہیں، یا آپ بزدل اور ڈرپوک ہیں، یا آپ ڈپریشن اور انگزائٹی کے مریض ہیں یا آپ کو اپنی بیماری کے بارے میں علم حاصل نہیں ہو رہا کہ وہ کیا ہے یا آپ اپنے مزاج سے پریشان ہیں یا آپ بار بار بیمار ہوتے ہیں یا آپ بدصورت ہیں یا آپ میں بھوک کی کمی ہے یا آپ بہت زیادہ کمزوری ہیں یا آپ کو مشت زنی کی عادت ہے اور آپ سے سے بچنا چاہتے ہیں، یا آپ اپنی قوت مدافعہ کو بڑھانا چاہتے ہیں یا آپ اپنی نیند اچھی کرنا چاہتے ہیں یا آپ اپنی مردانہ قوت کو بڑھانا چاہتے ہیں، یا آپ بہت زیادہ امراض میں مبتلا ہیں اور ان کو علاج کرنا مشکل ہو رہا ہے، یا آپ کے جسم کا رد عمل کمزور ہے اور آپ پر ادویہ جلد اپروونگ کر جاتی ہیں، یا آپ میں بری عادات ہیں اور آپ ان کو ختم کرنا چاہتے ہیں یا آپ کو بھوک کم لگتی ہے اور آپ اسے زیادہ کرنا چاہتے ہیں تو آپ اپنا مزاج بدل سکتے ہیں اور ان تمام خرابیوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ مزاج بدلنے سے یہ سب کچھ ختم ہو جائے گا اور ایک نئی زندگی شروع ہو گی۔

آپ نے اکثر ایلوپیتھک ڈاکٹر سے سنا ہو گا کہ آپ اپنی لائیف سٹائل کو بدلین۔ مزاج بدلنے سے آپ کی زندگی خود ہی بدل جائے گی اور بیماریاں ختم ہونے لگ جائیں گی۔

میں مزاج بدلنے کے بارے میں سب کچھ بتانے جا رہا ہوں۔ آپ خود بھی اپنا مزاج بدل سکتے ہیں۔ مگر بہتر یہ ہے کہ مزاج بدلنے کے بارے میں مجھ سے رابطہ کر لیں۔

میں ابھی تک 100 کے قریب لوگوں کا مزاج بدلا ہے۔ 2 کے سوا سب کو بے حد فائدہ ہوا ہے۔ دونوں کے مزاج کو پھر سے انٹی ڈوٹ کرکے پرانے والا کرنا پڑا۔ مزاج بدلنے کے بارے میں جو چیز آپ سب ڈاکٹروں کو دینے جا رہا ہوں امید ہیں کہ آپ سب مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں گے۔ یہ مزاج بدلنا ہومیوپیتھک میں میری ایجاد ہے۔ ہومیوپیتھک میں میری یہ ایک یاد ہے۔ اللہ تعالی اس کو ہمیشہ باقی رکھے اور قبول فرمائے۔ آپ نے مزاج بدلنے کے بارے میں کسی ہومیوپیتھک بک میں نہیں پڑھا ہو گا اور نہ ہی کسی ہومیوپیتھک ڈاکٹر نے بیان کیا ہو گا۔ یہ لاثانی چیز ہے۔ اس کا کوئی بدل نہیں۔ ہومیوپیتھک میں اس سے زیادہ کارآمد اور مفید چیز یہ ہی مجھے ملی ہے۔ بے شمار ڈاکٹر اس کی تلاش میں ہیں اور لاتعداد لوگ اپنے مزاج، عقل اور صحت سے پریشان ہو کر اپنا مزاج بدلنا چاہتے ہیں۔ یہ مضمون ان کے لئے بہترین تحفہ اور نئی زندگی کی راہ ہے۔ میں اللہ تعالی کی محبت کے لئے فری میں آپ سب کو دینے لگا ہوں۔ اللہ تعالی دونوں جہانوں میں اس سے مجھے نفع دے۔

الحمد للہ، یہ مزاج بدلنے کا طریقہ کار بہت ہی خطرناک تھا، اس لئے سب سے قبل میں نے اسے اپنے اوپر آزمایا، پہلے میں نے آرسینکم البم 200 کے 20 قطرے لئے اس سے اپنے آپ کو بہت محسوس کیا۔ صرف چہرے پر جلن ہوئی اور پیٹ میں درد ہوا۔ مجھے صرف اس بات سے ڈر تھا کہ میری مردانہ طاقت پر اس کا کوئی منفی اثر نہ ہو۔ تجربہ سے معلوم ہوا کہ اس سے مردانہ طاقت پر مثبت اثر ہوا۔ ٹائمنگ زیادہ ہوئی اور ذہن کی پاکیزگی حاصل ہوئی۔ پھر میں نے 1M میں اس کے 20 لئے۔ اس سے معدہ میں دو دن صبح کے وقت پیٹ میں درد اور چہرے پر جلن رہی پھر وہ خود ہی ٹھیک ہو گئی تھی۔ مجھے اپنا نیا مزاج آرسینکم البم بہت ہی اچھا لگا تو میں نے اسے CM میں لیا۔ میں نے آرسینکم البم cm کے بیس قطرے لئے۔ اپنا مزاج آرسینکم البم بنا لیا۔ الحمد للہ، 6 ماہ ہو گئے ہیں اپنا مزاج بدلئے ہوئے۔ وہ تمام فوائد جن کا میں نے اپنے اس مضمون میں ذکر کیا وہ سب حاصل ہوئے ہیں۔ اپنے اوپر مکمل تسلی کرنے کے بعد سوشل میڈیا کے تمام دوستوں اور اپنے بہت سے پرانے کرانک مریضوں کو یہ تبدیل مزاج کا نسخہ آرسینکم البم دیا۔ لیڈر وہ ہوتا ہے جو پہلے اپنی اور

اپنوں کی قربانی دے پھر اپنے پیروکار کو قربانی دینے کو کہے۔ میں اکثر اوقات اللہ تعالی کا اس عظیم نعمت پر شکر ادا کرتا رہتا ہوں۔ میرے دوست بھی مجھ سے کہتے ہیں کہ سر آپ پہلے سے بہت بدل چکے ہیں۔ مجھے کامیابی بھی مزاج بدلنے کے بعد ہی حاصل ہوئی اور اب میں ایک خوش حال زندگی گزار رہا ہوں۔ اللہ تعالی سب کو اپنی زندگیوں میں کامیابی اور خوشحال زندگی عطاء فرمائے۔

آپ کا مزاج کچھ بھی ہو، جب آپ اس طریقہ سے اپنا مزاج بدلیں گے، تو آپ کا مزاج عضلاتی اعصابی، قوت والا، صفائی پسند، کام پسند، اور مذہبی بن جائے گا۔ صرف عضلاتی اعصابی نہیں بلکہ قوت والا، صفائی والا، ذہانت والا، مذہبی اور کام پسند مزاج بنے گا۔ انٹیلی جنٹ اور ہاڈورک بن جائے گا۔ آپ ہر روز کا کام مکمل کر کے ہی سویا کریں گے۔ نید وقت پر آنے لگے گی۔ بھوک اور پیاس کم ہوئی تو زیادہ ہو جائے گی، اگر زیادہ ہوئی تو کم ہو جائے گی۔ یعنی بھوک اور پیاس اعتدال پر آجائے گی۔ اس لئے جس کا مزاج پہلے ہی عضلاتی اعصابی ہوگا، اس کے مزاج میں بھی یہ دواء بہت سی تبدیلیاں پیدا کرے گی۔ وہ بہت ہی فائدہ مند تبدیلیاں ہیں۔ جس کا پہلے مزاج اعصابی عضلاتی ہو، تو اس کو مزاج کی تبدیل بے حد فائدہ دے گی۔ جس کا مزاج غدی عضلات گرم خشک قبض والا ہوگا، تو اس سے اس کی قبض پہلے ہی دن میں ختم ہو جائے گی۔ گرمی مسلسل کم ہونے لگے گی۔ ذہن میں منفی سوچ ختم ہونے لگے گی۔ لاپرواہی اور گندی سوچ ختم ہو گی۔

مزاج بدلنے کا طریقہ، زندگی کو تبدیل کرنے کا طریقہ، قوت مدافعہ کو بڑھانے کا طریقہ، لمبی زندگی جینے اور بیماریوں سے بچنے کا طریقہ صابری

آپ شوابے کمپنی کی آر سینکم البم (Arsenicum Album CM) کسی ہومیوپیتھک سٹور سے خریدیں۔ دواء مسعود یا کمال کمپنی کی بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ ایک نصف کپ پانی لیں۔ اس میں اس کے 20 قطرہ ڈالیں۔ 20 قطروں سے مقدار زیادہ نہ ہو اور نہ ہی 20 قطروں سے کم ہو۔ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھی۔ اپنی صحت کے لئے خلوص دل سے دعا مانگیں۔ کچھ دیر اپنے گناہوں سے توبہ واستغفار کریں۔ پھر وہ پانی مکمل پی لیں۔ بعد میں اس برتن کو واش کر دیں، تاکہ اس کو کوئی اور استعمال نہ کریں۔ پہلے 24 گھنٹے مشکل گزریں گے۔ پہلی رات ہو سکتا ہے کہ نید مشکل سے آئے۔ ہو سکتا ہے کہ درد سر ہو، یا چہرے پر خشکی کا شدید احساس ہے یا ہلکے موشن لیں یا تے لگے یا دل ڈوبے یا دل کانپنے لگے۔ پھر طبیعت ٹھیک ہو جائے گی۔ 15 دنوں کے اندر اندر آپ کا مکمل مزاج اور ذہن تبدیل ہو کر آر سینکم البم لوگوں والا مزاج بن جائے گی۔ وہ عضلاتی اعصابی صفائی پسند مزاج ہے۔ سمجھدار، محتاط، بہت صفائی پسند، خوش اخلاق، مضبوط قوت مدافعہ والا، باصبر، محنتی، اچھی بھوک، اور بہترین نید والا مزاج بن جائے گا۔ اللہ تعالی کو خوب خوب شکر ادا کرنا۔

سلف میڈیکیشن سے زیادہ بہتر ہے کہ اگر آپ اپنا مزاج بدلنا چاہتے ہیں، تو میری زیر نگرانی مزاج بدلیں۔

یہ دواء زندگی میں ایک بار ہی لینی ہے۔ اس ایک خوراک کا کم از کم 10 سال اثر رہے گا۔ اس کے بعد بھی مزاج آر سینکم البم والا ہی رہے گا۔ یعنی اس دواء کو ریپیٹ نہیں کرنا۔

جن لوگوں پر جادو کے اثرات ہوتے ہیں، ان کا مزاج بدلنے کے بعد ایک یا دو ہفتہ تک آر سینکم البم انٹی ڈوٹ ہو جاتی ہے اور ہو پھر سے اپنے پرانے مزاج میں چلے جاتے ہیں۔ ایسا میرے چار مریضوں کے ساتھ ہوا۔ روحانی علاج کر کے پھر سے ان کو آر سینکم البم دی۔

مزاج بدلنے کا کوئی بھی نقصان نہیں ہے۔ ہاں شروع میں چہرے پر جلن اور پیٹ میں درد ہوتا ہے۔ وہ خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بچوں، بوڑھوں اور بے حد کمزور لوگوں کو نقصان ہو جاتا ہے۔ یہ تینوں مزاج نہ بدلیں۔

بچوں اور بوڑھوں کو اس سے دور رکھنا چاہئے۔ ان کی موت بھی ہو سکتی ہے۔ یہ CM طاقت کی دوا بہت بڑی طاقت ہے۔ بچے اور بوڑھے برداشت نہیں کر سکے گے۔ اسی طرح جو بے حد کمزور اور انتہائی لو بی پی کے مریض میں ہو تو ان کو بھی اپنا مزاج نہیں بدلنا چاہئے۔ نیز وہ لوگ جو بالکل جوان صحت مند ہوں ان کو بھی اپنا مزاج نہیں بدلنا چاہئے۔ 15 سال سے کم عمر کو بچہ اور 50 سال سے زیادہ عمر والے کو بوڑھا کہتے ہیں۔

آر سینکم البم دوا, قطروں کی صورت میں استعمال کرنی ہے۔ ٹیبلٹ (گولیون) کی صورت میں استعمال نہیں کرنی۔

اصل میں ہوا یہ ہے کہ آپ کے جسم میں "سنکھیا" زہر بہت بڑی تعداد میں پوٹینسی کی صورت میں داخل کر کے آپ کے مزاج کو آر سینکم البم مزاج لوگوں کے طرح کا کر دیا گیا ہے۔ اب آپ بھی آر سینکم البم مزاج لوگوں کی طرح سوچنے لگ جائیں گے، اور زندگی کا طرز بھی ان کی طرح کا ہو جائے گا، آپ کام کرنے پر مجبوط ہو جائیں گے۔ نیز اس کا فائدہ یہ بھی ہے کہ یہ زہر جسم سے بقیہ تمام زہروں اور بیماریوں کو ختم کرنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ اس سے آپ کی بچپن سے اب تک جسم میں موجود امراض نکل نکل کر ختم ہونے لگیں گی۔ یہ زہر ٹی بی، سوزاک، اور سائکوسس زہر کو بھی جسم سے باہر نکالنے کی صلاحت رکھتا ہے۔ یہ سنکھیا زہر معدہ کو واش کرنے اور بھوک کو بہت کرنے کی بھی طاقت رکھتا ہے۔ یہ زہر ڈپریشن اور پریشانی کو بھی ختم کر سکتا ہے۔ یہ اللہ تعالی کی بہت بڑی نعمت ہے۔

اکثر ڈاکٹر اور سٹوڈنٹ مزاج بدلنے کے اس طریقہ سے ڈر جاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ اتنی بڑی پوٹینسی (CM:100000) کو اتنی بڑی مقدار یعنی 20 قطرے دینے سے موت نہ ہو جائے یا آنتیں ہی خراب نہ ہو جائے یا کچھ اور نہ ہو جائے مگر ایسا بالکل نہیں ہوتا۔ الحمد للہ، میں نے سب سے قبل اسی طریقہ سے اپنا مزاج بدلا ہے۔ مجھے ۴ ماہ سے زیادہ عرصہ ہوا ہے اور میں ابھی بھی پہلے سے بہت ہوں۔ اس لئے کسی ڈاکٹر کو بتانے کی ضرورت نہیں۔ دواء گھر میں لے آئیں اور اپنا مزاج خود بدل لیں۔

الحمد للہ، میں نے جتنے بھی لوگوں کے آرسینکم البم CM کے ذریعہ سے مزاج بدلے ہیں وہ سب ذہین اور عقل مند ہو گئے ہیں۔ بھوک بہتر ہوئی ہے۔ نید بہتر ہوئے ہے۔ قوت مدافعہ تیز اور طاقت وار ہوئی ہے۔ ڈپریشن ختم ہوئی ہے۔ سستی بالکل ختم ہو گئی ہے۔ صحت بہتر ہوئی ہے۔

یہ فوائد کم نہیں ہیں۔

دوبارہ پہلے والا مزاج واپس لانے یا آرسینکم البم کو انٹی ڈوٹ کرنے کا طریقہ کار یہ ہے کہ سورت ناس 11 مرتبہ پڑھ کر اس نیت کے ساتھ اپنے اوپر دم کر لیں کہ میں نے جو آرسینکم البم CM لی ہے، اس کا اثر ختم ہو جائے۔ اس طرح آپ نے جو دواء کھائی ہے اس کا اثر ختم ہو جائے گا۔

یہ "مزاج بدلنا" ہومیوپیتھک میں میری جدید اور انوکھی ریسرچ ہے۔ بلکہ اللہ تعالی کا وہ انعام ہے جو ہر محنتی کو اپنے شعبہ میں طویل مدت تک کام کرنے سے ملتا ہے۔ الحمد للہ، اس طریقہ سے میں نے بہت سے گندی ذہنیت کے مالک کو صاف ذہن والا، لاپرواہوں کو کام کرنے والا، اور سست ردعمل والے بیماروں کو صحت مند کیا ہے۔ مگر یہ بات خوب یاد رکھنا کہ ایک دواء یا نسخہ ہر انسان کے لئے مفید کبھی نہیں ہوتا بلکہ کچھ مستثناء بھی ہوتے ہیں۔

کچھ ہومیو ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ اس طریقہ سے اگرچہ آپ فی الوقت کسی انسان میں آرسینکم البم مزاج لوگوں کی تمام صفات اور اخلاقیات کو انجکٹ کر دیں اور اس میں آرسینکم البم مزاج لوگوں کی صفات، ذہنیت اور اخلاق پیدا بھی ہو جائے مگر کچھ سالوں بعد اس میں آرسینکم البم کی امراض بھی پیدا ہو جائیں گیں۔

اس سوال کا جواب میں یہ دینا چاہتا ہوں کہ اگر آپ اپنے اندر آرسینکم البم مزاج لوگوں کی ذہنیت اور اخلاقیات پیدا کرنا چاہتے ہیں تو آرسینکم البم دواء کا مکمل ہومیوپیتھک بک سے مطالعہ کر لیں اور میرے صابری مٹیریا سے بھی مطالعہ کریں۔ اگر کچھ سالوں بعد آپ میں آرسینکم البم دواء کی بیماریاں پیدا ہونے لگیں، تو آپ اس کو انٹی ڈوٹ کر دیں۔ انٹی ڈوٹ کرنے سے آرسینکم البم کا اثر ختم ہو جائے گا۔ انٹی ڈوٹ کا طریقہ اس مضمون میں موجود ہے۔ اگر اثر ختم ہونے کے بعد بھی بیماریاں ختم نہ ہو، تو آپ آرسینکم البم 1M کی چار ڈوزیں لے کر اس کے مکمل اثر کو ختم کر سکتے ہیں۔ آرسینکم البم 1M ہر دو ماہ بعد ایک قطرہ لینا ہے۔ ٹوٹل چار قطرے۔ دوسری بات یہ بھی ہے کہ مزاج بدلنے کے ایک سال بعد آپ آرسینکم البم کو انٹی ڈوٹ کر دیں۔ آخر میں یہ بات بھی یاد کرنا ضروری ہے، کی بے وقوفوں کی طرح مرنے سے بہتر عقل مندوں کی طرح مرنا ہے۔ موت تو سب کو ہی آنی ہے۔ مگر شیر کی ایک دن کی زندگی گیدڑ کی سو سالہ زندگی سے بہتر ہے۔

کچھ ڈاکٹر کا کہنا کہ ہم نے اپنا مزاج بدلا تو ہمیں تو نقصان ہی ہوا تھا۔ ہمیں آرسینکم البم انٹی ڈوٹ کرنی پڑی تھی۔ اس کا جواب یہ ہے کہ: ایسا انسان جو بہت زیادہ کمزور ہو اور بہت سی امراض یا دردوں میں مبتلاء ہو تو اس کو مزاج بدلنے اور آرسینکم البم لینے سے تکلیف میں مزاج اضافہ ہوگا۔ اس لئے پہلے اپنا کچھ علاج معالجہ کر لیں پھر مزاج بدلیں۔

کچھ ہومیو ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ آرسینکم البم کے بیس قطرے یا ایک قطرہ لینے میں کوئی فرق نہیں ہے۔ یہ غلط فہمی ہے۔ دونوں میں فرق ہے۔ بلکہ زمین اور آسمان کا فرق ہے۔ ایک قطرہ لینے سے مزاج نہیں بدلے گا اور مریض میں آرسینکم البم کی خوبیاں پیدا نہیں ہوں گیں۔ بیس قطرہ بہت بڑی مقدار ہے۔ اتنی مقدار انسانی جسم برداشت کرنے کی صلاحت نہیں رکھتا۔ اس سے مریض میں آرسینکم البم سوچ، ذہنیت، اخلاقیات اور صفات پیدا ہو جائیں گی۔ ہو سکتا ہے کہ کچھ سالوں تک آرسینکم البم کی امراض بھی پیدا ہو جائیں۔ مگر ایک سال تک پیدا نہیں ہوں گیں۔ اس لئے ایک قطرہ اور بیس قطروں میں فرق ہے۔

منگل، 14 مارچ، 2023

کیٹوڈائٹ۔۔۔۔۔۔KETO DIET۔۔۔۔ موٹاپے کا علاج

یہ ڈائٹ تمام زندگی کے لئے نہیں بلکہ صرف وزن کم کرنے کے لئے ہے۔ جو ڈائٹ تمام زندگی کے لئے ہے میں اس کو ذکر اسی کتاب میں متوازن غذا کے ضمن میں کر چکا ہوں۔ نیز وزن کم کرنے کے لئے میں نے بھی ایک ڈائٹ کا پہلے ذکر کیا ہے۔ آپ اسے بھی پڑھنا۔ یہ ڈائٹ بھی وزن کم کرنے کے لئے ہے۔

❖ کیٹوڈائٹ:

❖ *بغیر ادویات اور بغیر بھوکا رہے وزن کم کرنے کا موثر ترین طریقہ اور جدید سائنسی ڈائٹ:

یہ کیٹوڈائٹ اس صدی کی بڑی ایجادات میں سے ہے:

یہ آج یہ دنیا میں سب سے زیادہ popular ڈائٹ ہے۔

کیٹو ڈائٹ یا کیٹوجینک ڈائٹ آج کل وزن کم کرنے کا سب سے مشہور طریقہ ہے۔ مگر بہت سے لوگ یا تو اسے شارٹ کٹ یا جادو سمجھ کر کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور یا پھر اسے فاقہ کشی بنا دیتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ مطلوبہ نتائج حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ ان کے بہت زیادہ کمزوری کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ سو سب سے پہلے اس ڈائٹ کو آسان زبان میں سمجھنے کی ضرورت ہے۔

یہ صرف ڈائٹ پلان نہیں بلکہ ایک طریقہ زندگی ہے، جس میں صحتمند خوراک، صحیح مقدار اور صحیح اوقات میں ایسے کھائی جاتی ہے کہ نہ تو کمزوری محسوس ہو اور نہ ہی فاقہ کشی کرنی پڑے۔

کیٹوڈائیٹ میں کم نشاستہ، زیادہ پروٹین اور زیادہ فیٹ والی چیزیں شامل ہیں، آپ کے جسم میں کاربوہائیڈریٹ کی مقدار کم جانے کی وجہ سے آپ کا جسم اپنے اندر موجود چکنائی کھانے لگ جاتا ہے۔ اس سے جسم میں چکنائی کم ہونے لگتی ہے۔ جسم کاربوہائیڈریٹ کی جگہ پر بھی چکنائی کو کاربوہائیڈریٹ بنا کر استعمال کرنے لگ جاتا ہے۔ یہ تبدیلی آپ کے میٹابولک نظام پر خوشگوار اثر ڈالتی ہے اور جسم میں ایک عمل شروع ہو جاتا ہے جسے کیٹوسس کہتے ہیں اسی کی مناسبت سے اس ڈائیٹ پلان کو کیٹوڈائیٹ کہا جاتا ہے۔ اس سے وزن کم ہوتا اور جسمانی طاقت بڑھتی ہے۔

کیٹو جینی غذا کی بنیادی انرجی کا منبع کاربوہائیڈریٹ کی بجائے فیٹ ہوتا ہے۔ موٹاپا ایک سنجیدہ بلکہ تشویشناک مسئلہ ہے۔ اس وقت پاکستان کا ہی نہیں۔ پوری دنیا کی آبادی اندازاً" 8 بلین ہے اس میں 2 بلین سے زیادہ افراد موٹاپے کا شکار ہیں، جو کسی نہ کسی ڈائیٹ پلان کو فالو کر رہے ہیں۔ ان میں سے ایک کیٹوڈائٹ ہے جن دوستوں کو کیٹو سمجھ نہیں آ رہی یہ پوسٹ ان کی کافی مدد کر سکتی ہے۔

کیٹوسس (فیٹ کو جلانے کا عمل) کا عمل شروع ہوتے ہی آپ کو 2 فائدے ہوتے ہیں ایک تو یہ کہ جسم میں اضافی گلوکوز نہیں بنتا اور دوسرا پہلے سے موجود چربی آہستہ آہستہ گھل کر کاربوہائیٹریٹ بن کر توانائی میں تبدیل ہونے لگتی ہے۔

یہ شوگر کی مقدار کو کم کرکے اور نظام انہظام کو بہتر بنا کر شوگر کی بیماری بھی ختم کرتا ہے۔ اس لئے شوگر کے مریض بھی اس سے شفایاب ہو چکے ہیں۔

کیٹوڈائٹ سے انرجی اور صحت محسوس ہوتی ہے۔ آپ اپنے آپ کو جوان محسوس کریں گے۔ اس ڈائٹ سے آپ ہمیشہ جوان رہ سکتے ہیں۔ ایک لمبی صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

کیٹوڈائٹ سے آپ ہر وقت ایکٹو اور پرجوش رہتے ہیں، کسی وقت بھی سستی اور جسم کا بھاری پن محسوس نہیں ہوگا، جس کی وجہ سے آپ اپنے تمام کاموں کو احسن طریقہ سے اداء کر سکتے ہیں۔

اس سے آپ کا دفاعی نظام مضبوط سے مضبوط تر ہوتا ہے۔

اس سے نید بہت پیاری آتی ہے۔

کیٹو سے بی پی نارمل ہوتا ہے۔

کیٹوڈائٹ سے موٹاپہ ختم ہوتا ہے۔

معدہ کی خرابی سے پیدا شدہ تمام امراض ختم ہو جاتی ہیں۔خاص کر ہائی بی پی، یورک ایسڈ، کولسٹرول، فیٹی لیور، شوگر، پاؤں کی جلن۔شوگر کے بے شمار مریض کیٹوڈائٹ سے شفایاب ہوئے ہیں۔

کیٹوڈائٹ سے ڈپریشن بھی کم ہوتی ہے۔

اس کے سواء بھی امراض ختم ہوتی ہیں۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ ایکسرسائز کی طرح کیٹوڈائٹ بھی مجموعی طور پر دماغی اور جسمانی صحت پر مثبت اثر ڈالتی ہے۔

لو کاربنڈائیٹ۔اس میں کاربن سب سے کم لئے جاتے ہیں۔آپ نے ان تمام غذاؤں کو چھوڑ دینا ہے جن میں کاربوہائیٹریٹ کی مقدار سب سے زیادہ ہے۔

کیٹوڈائٹ کا بنیادی فلسفہ:

ہمارا جسم توانائی کے لئے کاربوہائیڈریٹ استعمال کرتا ہے۔جب وہ نہ ہوگی تو وہ چربی کو توڑ کر توانائی کے لئے استعمال کرے گا۔اس سے چربی کم ہوگی اور موٹاپہ صرف چربی کے زیادہ ہونے سے ہوتا ہے۔جسم کی چربی کاربوہائٹریٹ میں تبدیل ہوجاتی ہے۔

اس سے جسم کو چربی سے توانائی لینے کی عادت ہوجاتی ہے تو وہ اپنی بڑی ہوئی چربی بھی استعمال کرتا ہے۔اس سے وزن کم ہونے لگتا ہے۔

زیادہ تر بڑی امراض کاربوہائیڈریٹ زیادہ لینے سے ہوتے ہیں۔یہ تجربہ سے ثابت ہوچکا ہے۔اس لئے دنیا اس کو چھوڑ رہی ہے۔یہ کیٹوڈائٹ آٹے، میدے، چینی، بوتل، جوس، برگر، شوارما، پیزہ، بیکری ایٹم، بری خبر ہے۔زیادہ تر ترقی یافتہ ملک اس کو سمجھ چکے ہیں۔کیٹوڈائٹ کا طریقہ زیادہ تر لوگوں کو پسند ہے۔اس ڈائٹ سے کو "لو کارب" بھی کہا جاتا ہے۔کارب کم ہونے سے جسم سے اس شوگر کم ہوجاتی ہیں۔اس سے وزن کم ہوتا ہے۔اس ڈائٹ سے جسم سے پانی بھی کم ہوتا ہے۔پانی کم ہونے سے بھی وزن کم ہوتا ہے۔اس ڈائٹ سے نمکیات کم ہوجاتے ہیں۔

پروٹین کا اضافہ اس لئے ضروری ہے کہ وہ جسم کی ہر قسم کی مرمت کرتا ہے۔بھوک بہتر کرتا ہے، پیاس بہتر کرتا ہے، نیند بہتر کرتا ہے، پاگل پن کو بہتر کرتا ہے، حافظہ بہتر کرتا ہے، مردان طاقت کو بہتر کرتا ہے، قوت برداشت پیدا کرتا ہے وغیرہ۔اس لئے یہ ضروری ہے۔نیز پروٹین میں کاربوہائیڈریٹ اور چربی میں تبدیل ہونے کی بھی طاقت ہے، اس لئے یہ توانائی بھی دے سکتا ہے۔

اس کیٹوڈائٹ سے شوگر کم ہوتی ہے۔وزن کم ہوتا ہے۔ہر قسم کے جراثیم، زہر اور کینسر کے سیل مرتے ہیں۔ہر قسم کی دماغی بیماریاں بھی ختم کرتی ہے۔یہ دل کی بیماریوں اور شریانوں کے لئے بھی مفید ہے۔ابھی تک اس سے بے شمار امراض کا کیٹوڈائٹ سے کامیاب علاج کیا جاچکا ہے۔

اس سے پہلے ماہ میں 15 کلو، دوسرے میں 6، اور تیسرے میں 3 کلو وزن کم ہوتا ہے۔پھر ڈائٹ کو بند کردیں۔مگر بہت سے ترقی یافتہ ممالک میں لوگوں نے اس کے ہمیشہ کے لئے اپنی زندگی کا حصہ بنالیا ہے۔بہت سے ڈاکٹر کا کہنا یہ ہے کہ پاکستان میں اس ڈائٹ پر تمام زندگی عمل نہیں کیا جاسکتا ہے۔میں کہتا ہوں کہ جن لوگوں کا صرف دماغی کام ہے یا وہ فارغ ہوتے ہیں ان کو اس ڈائٹ پر تمام زندگی عمل کرنا چاہئے۔

کیٹوڈائٹ سب سے قبل مرگی کے دورے پڑنے والوں کے لئے استعمال ہوتی تھی۔اس کے بعد دماغ کی مختلف امراض کو ختم کرنے میں یہ استعمال ہوئی ہے۔پھر کینسر کو ختم کرنے لئے استعمال ہوئی ہے۔اس کے بعد شوگر کو ختم کرنے کے لئے استعمال کی جارہی ہے۔اب یہ وزن کم کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔یہ آج کے دور میں دنیا میں سب سے زیادہ مقبول ہے۔اس سے جسم کو فیٹ جلانے کی عادت ہوجاتی ہے اور وہ دل کی نالیوں میں پڑی فیٹ کو بھی کھاجاتا ہے۔اس سے دل کے مریضوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

❖ آپ نے اپنی غذا کا شیڈول اس طرح بنانا ہے کہ:

چربی 70%، پروٹین 25% اور کاربوہائیڈریٹ 5%۔

Usda کا کہنا ہے کہ: 50% کاربوہائیڈریٹ، 20% پروٹین اور 30% چربی۔مگر پہلے والا زیادہ مشہور ہے۔زیادہ تر لوگ اسی ترتیب پر عمل کرتے ہیں۔

آپ کھانا تین وقت ہی کھائیں۔صرف کارب کم اور فیٹ ہائی رکھیں۔

اپنی ستر فیصد جسمانی توانائی چکنائی سے حاصل کریں جیسے دیسی مکھن، دیسی گھی، ناریل/زیتون کے تیل، یا جانوروں کی چربی سے (جیسے دنبے کی چکی)۔حتیٰ کہ دنبہ کی چربی ٹی بی کے مریض کے لئے بہت مفید ہے۔ان کے علاوہ cheese یا پنیر, گریک یوگرٹ (ململ کے کپڑے سے چھنا ہوا دھی)، تازہ دودھ کی بالائی کھائی جاسکتی ہے۔

بیس فیصد توانائی لحمیات (Protein) سے حاصل کریں۔جس میں مرغی، مچھلی، بکرے، دُنبے، گائے کا گوشت، انڈے زردی سمیت وغیرہ۔دل, گردے, کلیجی, پائے اور مغز بھی ضرور استعمال کریں۔

اور صرف پانچ فیصد توانائی کاربوھائڈریٹس (Carbohydrate) سے حاصل کریں۔

وہ تمام غذائیں جن میں کاربوہائیڈریٹ زیادہ مقدار میں ہیں وہ بند کر دیں: گندم، آٹا، چاول، بیسن، پاستا، نوڈل، بسکٹ، ہر قسم کی برڈ، میدہ، چینی، جڑ والی تمام سبزیاں (آلو، شکر قندی، گاجر، مولی،)، ہر وہ چیز جس میں شوگر زیادہ ہو، ہر قسم کا مل شیک، ہر قسم کا میٹھا، سبزیاں بند، بیکری آئٹمز بسکٹس تمام ممنوع ہیں۔ صرف سبز رنگ والی سبزیاں کھا سکتے ہیں۔ ڈرنکس مشروبات میں ہم گرین ٹی، بلٹ پروف چائے/کافی، گریک یوگرٹ کا اسٹرابری شیک، لیموں پانی لے سکتے ہیں۔ بلٹ پروف چائے یا کافی میں دودھ اور شکر نہیں ڈالی جاتی بلکہ اس میں آرگینک مکھن اور ناریل کا تیل شامل کیا جاتا ہے۔ اس کی ریسپی آپ یوٹیوب پر دیکھ سکتے ہیں۔ میٹھا ہر قسم کا میٹھا جیسے چینی، شکر، گڑ، براؤن شوگر، آرٹیفیشل سوئیٹنر، شہد، میٹھے پھل سمیت ہر قسم کا میٹھا کیٹوجینک میں بند ہوتا ہے۔

پھل: تمام فروٹ بند کریں۔ پھلوں میں فرکٹوز (فروٹ شوگر) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ شوگر بھی کارب کی ایک قسم ہے۔

تمام قسم کی کولڈ (بوتل) اور ہر قسم کا جوس بند کر دیں۔ اس لے کہ ان سب میں شوگر زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ شوگر کیٹوڈائٹ میں بند ہے۔

بازار کا کوئی بھی تیل یا گھی بناسپتی (جیسے ڈالڈا وغیرہ)، مارجرین، مایونیز اس ڈائٹ میں ۱۰۰ فیصد منع ہے۔ کیٹوڈائٹ میں آپ صرف دیسی گھی، کوکونٹ آئل، زیتوں کا تیل، سرسوں کا تیل صرف استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ یاد رکھنا کہ دیسی گھی، زیتون کا تیل اور کوکونٹ آئل گرم ہوتے ہیں۔

نمکیات کی کمی کو پورا کرنے کے لیے کھیوڑہ والا پتھر والا نمک یا پنک سالٹ کا استعمال کریں۔

الیکٹرولائٹس یعنی نمکیات کو پورا کرنے کے لیے دیسی چکن، مٹن، بیف، یا پائے کی یخنی/بون بروتھ یعنی ھڈیوں کا سوپ بہت مفید چیز ہے جس سے ہمیں قدرتی پوٹاشیم، میگنیشیم ملتا ہے۔

ہر قسم کا گوشت (مٹن، دنبہ، فش دیسی مرغی وغیرہ) کھانے ہیں۔ دیسی چکن سب سے زیادہ مفید ہے۔ اس کے بعد مٹن بے حد مفید ہے، اس کے بعد دنبہ، اس کے بعد فش خصوصا سالمن بہت مفید ہے۔ آخر میں بڑے گوشت کا نام آتا ہے۔ بڑا گوشت بہت زیادہ بادی ہونے کی وجہ سے بہت سے لوگوں کو نقصان بھی دیتا ہے۔ میں ذاتی طور پر بادی کے مریضوں کو اس سے پرہیز کرنے کا کہتا ہوں۔ ہاں تھوڑی مقدار میں لینے میں کوئی حرج نہیں۔ آخر میں برائلر مرغی (سفید فارمی مرغی) کیٹوڈائٹ میں لوگ یہ بہت زیادہ کھاتے ہیں۔ اس لئے کہ یہ سستی ہوتی ہے۔ مگر میں اپنے تمام مریضوں کو اس سے منع کرتا ہوں۔ ان کی غذا بہت ہی آلودہ ہوتی ہے اور ان میں طاقت بھی بہت کم ہوتی ہے کہ وہ خود سے چل بھی سکیں۔ ہفتہ میں ایک دن کلیجی، دماغ، یا پائے ضروری کھائیں۔ ہفتہ میں ایک دن فش ضرور کھائیں۔

گوشت کے بعد دودھ اور دودھ سے بنی تمام اشیاء (مکھن، دیسی گھی، لسی،) کھانی ہیں۔ دیسی گھی سب سے زیادہ کھانا ہے۔ یہ سب سے زیادہ صحت کے لئے مفید ہے۔ دیسی گھی میں ہر چیز بنائیں۔ یا ایکسٹرا ورجن آئلی وائل، کوکونٹ آئل میں سبزی بنائیں۔ دودھ، دیسی گھی، اور آئل میں فیٹ بہت زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ کیٹوڈائٹ میں اپنی ہر روز کی خوراک میں فیٹ 70% ہونا چاہئے۔ ناشتہ میں مکھن کا ہر حال میں ہو جا ضروری ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مکھن ۵ سے ۷ گھنٹے تک معدہ میں رہتا ہے۔ اس لئے ناشتہ میں مکھن کا ہونا ضروری ہے۔

ہر روز دو دیسی انڈے زردے کے ساتھ کھانے ہیں۔ صبح ناشتہ کے بعد بائل شدہ دو انڈے۔ اگر یہ گرم لگیں تو ساتھ ایک گلاس دودھ بھی پیا کریں۔ خصوصا دیسی گھی میں بنا انڈا۔

تمام قسم کے ڈرائی فروٹس کھانے ہیں۔ ان سب میں کارب کم مقدار میں ہوتا ہے۔ پروٹین اور فیٹ زیادہ ہوتا ہے۔ مگر صرف میوہ جات گری والے ہی کھانے ہیں۔ باقی نہیں۔

نٹ بھی کھا سکتے ہیں۔

کیٹوڈائٹ میں دالیں شامل ہیں۔ یہ کھانی ہیں۔ خاص کر مسور، کالے چنے اور لوبیا۔ ہفتہ میں ایک دن ضرور بر ضرور لوبیا، چھلکے والے ثابت مسور، یا سیاہ چنے ضرور کھانے ہیں، بلکہ دو دن بھی کھا سکتے ہیں۔

سبزیوں میں ہم صرف سبز پتوں والی سبزیوں یا سبز رنگ والی کو استعمال کرتے ہیں (وہ بھنڈی، مارو کدو، آئس برگ، لوکی، کریلے، ہری پیاز، بینگن، پالک، شملہ مرچ، بروکلی، کھیرا، گوبھی، بند گوبھی، ساگ، سلاد کا پتہ، شلجم، لال مولی وغیرہ ہیں) اس کے علاوہ محتاط مقدار میں ٹماٹر، پیاز، لہسن، ادرک اور مولی استعمال کی جا سکتی ہے ان سبزیوں کے علاوہ کوئی دوسری سبزی نہیں کھائی جا سکتی۔ ہر قسم کے بیج، بند گوبھی، سلاد، پھول گوبھی، کھیرا، اور بھنڈی، ہفتہ میں ایک دن صرف ان میں سے کوئی ایک سبزی ضروری کھانی ہے۔

ادرک، شہد،، سیاہ مرچ، اور لیموں کا قہوہ صرف کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ایک کپ پی سکتے ہیں۔

بلیک کافی میں بٹر، آئلی وائل، کوکونٹ یا چیز ڈال کر پی سکتے ہے۔ ایک چمچ سے زیادہ نہیں ڈالنا۔ یہ کافی خالی پیٹ بھی نہیں پینی۔

پانی زیادہ سے زیادہ پینا ہے۔

صرف تب کھائیں جب بھوک لگے۔ عموما تین وقت بھوک لگتی ہے۔ کھاتے ہوئے مقدار کا خیال کریں، آپ اپنے پیٹ کو 70 یا 80% فیصد بھر سکتے ہیں۔ مکمل پیٹ بھر کر نہ کھائیں۔ اور بھوک رکھ کے کھائیں۔ کیٹو ڈائٹ میں فاقہ نہیں کرنا ہوتا، حتی کہ اگر تین اوقات کے سواء رات کو بھی بھوک لگتی ہو تو بھی آپ کھا سکتے ہیں، صرف اس بات کا خیال رکھنا کہ کارب کم ہو اور فیٹ زیادہ ہو۔ یعنی اس ڈائٹ میں بھوکا رہ کر وزن کم نہیں کرنا ہوتا بلکہ میٹابولک نظام کو کارب سے فیٹ پر منتقل کرکے وزن کم کرنا ہوتا ہے۔ کچھ ڈاکٹروں نے کیٹو ڈائٹ میں فاقہ کو بھی شامل کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ صرف دو وقت کھانا کھانا ہے۔ یہ غلط ہے۔ اس طرح آپ کیٹو ڈائٹ سے کمزور پڑ جائیں گے۔ آپ کیٹو ڈائٹ میں تین وقت کھانا کھائیں۔ جتنی طلب ہے اتنا کھائیں۔ صرف بسیار خوری نہ کریں۔ بہت سے لوگ کیٹو ڈائٹ میں فاقہ کشی شمل کرکے اس کے فوائد سے محروم ہو جاتے ہیں۔

ناشتہ میں میوہ جات 20 دانے (بادام، پستہ، اخروٹ، کاجو، انجیر، کشمش، خشک خوبانی، مونگ پھلی وغیرہ)، پتوں والی سبزی 400 گرام، ایک گلاس دودھ، دیسی گھی، ۲۰ گرام آئلی وائل (یہ سبزیوں پر ڈالنا ہے)، ۲ انڈے (ان کو کوکونٹ آئل میں فرائی کرنا ہے)، دہی مع اسپغول۔ میوہ جات میں: بادام، کاجو، اخروٹ، مونگ پھلی، کشمش وغیر ہیں۔ 15 گرام السی (flax seeds) کے بیج (یہ صحت کی لئے انتہائی عمدہ ہیں، حتی کہ یہ کینسر کو بھی ختم کرتی ہے)۔ ۵ دانے زیتون کے۔ ڈارک چاکلٹ۔ سبزیوں کا اچار۔

ڈنر: رات کے کھانے سے قبل ایک سیب۔ کھانے میں ۲۰۰ گرام کوئی سا بھی گوشت۔ زیادہ بہتر مٹن یا دیسی مرغ یا فش ہے۔ ۴۰۰ گرام سبزیاں مع ۲۰ گرام آئلی وائل۔ چیز۔ ناشتہ کے بعد ۲۰ دانے میوہ جات (بادام، پستہ، اخروٹ، کاجو، انجیر، کشمش، خشک خوبانی، مونگ پھلی وغیرہ)۔ پانچ دانے زیتون کے۔ ڈارک چاکلٹ۔ Blueberry۔ دودھ چاکلیٹ اور بیری کی کلفی بھی بنا سکتے ہیں۔

اگر زیادہ بھوک لگے تو میوہ جات، سلاد اور لیمن کو جوس پی سکتے ہیں۔ ہفتہ میں ایک بار گندم بھی کھا سکتے ہیں۔ اگر زیادہ طلب محسوس ہو تو ملٹی گرین آٹے کی ایک روٹی بھی ہر روز کھا سکتے ہیں۔

فلیکس سیڈ (جسے السی کے نام سے بھی جانا جاتا ہے) سن کے پودے کا بیج ہے، جو خوراک اور دواء دونوں مقاصد کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ یہ فائبر، پروٹین، اومیگا 3 فیٹی ایسڈز، lignans اور دیگر غذائی اجزاء کا بھرپور ذریعہ ہے۔

فلیکس سیڈ کو مختلف شکلوں میں کھایا جا سکتا ہے، بشمول پوری، زمینی یا تیل۔ فلیکس سیڈ کو ہضم کرنا جسم کے لیے مشکل ہوتا ہے، اس لیے اس کے مکمل غذائی فوائد حاصل کرنے کے لیے اسے کھانے سے پہلے پیسنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ فلیکس سیڈ کا تیل بھی ایک مقبول ضمیمہ ہے، جسے کولڈ پریسنگ کے ذریعے بیجوں سے نکالا جاتا ہے۔

فلیکس کے بیج کا استعمال کئی ممکنہ صحت کے فوائد سے منسلک ہے، بشمول دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنا، کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنا، ہاضمہ کی صحت کو بہتر بنانا، اور سوزش کو کم کرنا۔ تاہم، یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ ان ممکنہ فوائد اور ہر فرد کے لیے بہترین خوراک کو مکمل طور پر سمجھنے کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔ مزید برآں، فلیکس سیڈ بعض دواؤں کے ساتھ تعامل کر سکتا ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ اسے باقاعدگی سے بطور سپلیمنٹ استعمال کرنے سے پہلے کسی ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے مشورہ کریں۔

❖ دوسرا طریقہ:

ناشتہ: انڈے۔ ابلے، آملیٹ، فرائی، خاگینہ (ٹماٹر، سبز مرچ، پیاز، دھنیا، پالک، لہسن، ادرک شامل کر سکتے ہیں)

گوشت یا مغز، کلیجی وغیرہ بھی کھائی جا سکتی ہے

دوپہر اور رات کا کھانا:

گائے، بکرے، مرغی کا گوشت - باربی کیو، گرل، دیسی گھی / ناریل تیل میں بھنا ہو، کڑاہی یا شوربہ والا سالن۔ (کیٹو والی سبزی شامل کی جا سکتی ہے۔۔۔ جیسے گوبھی گوشت، پالک گوشت، بھنڈی گوشت، کریلے گوشت وغیرہ)

کوئی بھی کیٹو والی سبزی کا سالن دیسی گھی / ناریل تیل میں بنا ہوا

کسی بھی وقت:

مکھن والی چائے۔ (کالی گرم چائے، 2-3 کھانے کے چمچ دیسی مکھن، ایک کھانے کا چمچ ناریل کا تیل بلینڈر میں ڈال کر 10 سیکنڈ کے لئے بلینڈ کرلیں(

گائے یا بکرے کی ہڈیوں کی یخنی۔ (دھیمی آنچ پہ کم از کم 8-10 گھنٹے نمک کے ساتھ ہڈیوں کو پکایا جائے)

لیموں پانی نمک کے ساتھ۔ کم از کم 2-4 گلاس روزانہ

سادہ پانی کمرے کے ٹمپریچر پر۔ 3 سے 4 لیٹر

اسکے علاوہ السی کے بیج، اور تخم ملنگا کھائیں۔

چیا سیڈ کا استعمال بھی بہت مفید ہے۔ ہر روز دو چمچ چیا سیڈز ایک گلاس نیم گرم پانی میں ڈال کر ضرور کھائیں۔ ایک چمچ صبح اور ایک چمچ شام کو۔ کھانے سے پہلے۔ یہ بہت طاقت وار اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ بھوک کو کم رکھتے ہیں۔ بہت زیادہ نہ لیں، اس لئے کہ یہ سوپر فوڈ ہے۔ جو چیز زیادہ غذائیت کی حامل ہو وہ کم کھاتے ہیں۔ یہ جلدی ہضم نہیں ہوتے۔

کیٹو ڈائٹ کے ساتھ کچھ ان چیزوں کا بھی خیال رکھیں۔

اچھی نید صحت کے لئے ضروری ہے۔ اس لئے رات 10 بجے سونا ہے اور صبح 4 بجے اوٹھنا ہے۔ دن کو قیلولہ بھی ضرور کرنا ہے۔ نید سے ہمارے جسم کو مرمتی کام کرنے میں مدد ملتی ہے۔ لیٹ سونا، کم سونا، بے وقت سونا جسم کو بیمار کرتا، کمزور بڑھاتا، ہاضمہ خراب کرتا، طبیعت میں بے چینی پیدا کرتا، اور چہرے پر آئل لاتا ہے۔

ہر روز 11 منٹ اپنی پوری طاقت کے ساتھ ایکسر سائز کرنا بھی اچھی صحت کے لئے ضروری ہے۔

اچھی صحت کے لئے ہر روز نہانا بھی ضروری ہوتا ہے۔

اچھی صحت کے لئے کچھ دیر صبح کے وقت دھوپ میں بیٹھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

اچھی صحت کے لئے صفائی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

❖ کیٹو ڈائٹ کے نقصان:

ا۔ کمزوری آجانا۔ ۲۔ نیند نہ آنا۔ ۳۔ قے۔ ۴۔ دل خراب ہونا۔ ۵۔ زکام لگنا۔ ۶۔ قبض۔ ۷۔ ڈی ہائیڈریشن۔ ۸۔ دل کی امراض کا خطرہ۔ ۹۔ کھانسی۔ ۱۰۔ موشن۔ ۱۱۔ مسلز کا کم ہونا۔

مگر یہ تمام تکلیفات وقتی ہوتی ہے۔ بعد میں خود ہ ختم ہو جاتی ہیں۔ آپ کو دوران ڈائٹ پانی زیادہ پینا۔

جو لوگ بہت ہیوی کام کرتے ہیں ان کے لئے یہ ڈائٹ مشکل ہے۔ جو لوگ صرف دماغی کام کرتے ہیں ان کے لئے یہ بہت اعلی چیز ہے۔

❖ کیٹو ڈائٹ کے بارے میں میری رائے!

مجھے سب سے زیادہ بیلنس ڈائٹ پسند ہے۔ اس کو میں نے اسی کتاب میں متوازن غذا کے عنوان سے ذکر کیا ہے۔ وہ سب سے اچھی ڈائٹ ہے۔ کیٹو ڈائٹ شوگر کے مریضوں کے لئے اور دماغی مریضوں کے لئے کچھ حد تک مفید ہے۔ مگر تمام زندگی اس ڈائٹ کو فالو کرنا انتہائی مشکل کام ہے۔ کیٹو ڈائٹ سے زیادہ فائدہ بیلنس ڈائٹ سے ہے۔ کہ دنیا کی ہر چیز کھا سکتے ہیں مگر مناسب مقدار میں اور جو چیز آپ کی بیماری زیادہ کرتی ہے اس سے دور رہیں۔ ہاں، بیماری کی حالت میں ڈائٹ کچھ اور ہوتی ہے اور صحت کی حالت میں ڈائٹ کچھ اور ہوتی ہے۔

میرا مقصد عظیم (ڈاکٹروں کو ہومیوپیتھک سیکھانا)

الحمدللہ، میں دیکھ رہا ہوں کہ اللہ تعالی نے میرے اس کتاب کو بہت شہرت دی ہے۔ ہر ہفتہ میں دو تین ہومیوپیتھک ڈاکٹروں کی مجھے کال آتی ہے۔ ابھی تک تین سو ڈاکٹر نے میرا اس بات پر شکریہ اداء کیا ہے کہ آپ نے ہمارے لئے ہومیوپیتھک پر اتنی شاندار کتاب لکھی ہے۔ وہ اس کتاب کی افادیت کو دیکھ کر، اس کا شکریہ ادا کرنے کے لئے کال کرتے ہیں۔ مجھے معلوم ہے کہ بے شمار ڈاکٹروں کی پریکٹس اس کتاب کو پڑھنے سے بہت ہی اچھی ہوئی ہے۔

حتی کہ ایک ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ میں نے ہومیوپیتھک کی 60 بک پڑھیں ہیں مگر آپ کے بک کے سامنے وہ سب پھیکی ہیں۔

ایک ڈاکٹر نے کہا کہ میں تین سال سے اپنا کلینک آپ نے نوٹس اور وڈیو دیکھ کر چلا رہا ہوں، ایک ڈاکٹر نے کہا کہ ثانی ہنیمن ہے۔

ایک ڈاکٹر نے کہا کہ آپ ہومیوپیتھک میں لیڈر ہیں۔

ایک ڈاکٹر نے کہا کہ میں نے آج سے ۱۰ سال قبل ڈپلومہ کیا مگر مجھے ہومیو کی سمجھ نہیں آئی تھی، اس لئے میں نے ہومیو پریکٹس شروع نہیں کی تھی، مگر آپ کی بک پڑھ کر شروع کرنے لگا ہوں، اب مجھے ہومیو پیتھک کی سمجھ آئے ہے۔

ایک ڈاکٹر نے کہا کہ: آپ کا مگنیشیا فاس کا مضمون پڑھ کے میں نے بے شمار کرانک درد کے مریض شفایاب کئے ہیں، الحمدللہ۔

ایک ڈاکٹر نے کہا کہ مجھے جب بھی کسی مریض کی سمجھ نہیں آتی تو میں نیٹرم میور دیتا ہو تو وہ مریض بہتر ہونا شروع ہو جاتا ہے اور نیٹرم میور کی اتنی معرفت آپ نے دی ہے۔

ایک ڈاکٹر نے کہا کہ آپ نے جتنا ارجنٹم کے بارے میں لکھا ہے اتنا میں نے کسی بک میں نہیں پڑھا، اس سے مجھے بہت سے اپنی فیملی کے ارجنٹم مزاج لوگوں کے بارے میں علم حاصل ہوا ہے۔

ایک ڈاکٹر کا کہنا کہ آپ نے ہر دوا میں بہت سی ایسی علامات کا اضافہ کیا جس سے مٹیریا میڈیکا کو سمجھنا آسان ہو گیا ہے اور یہ علامات کسی بک میں موجود بھی نہیں ہیں۔

ایک ڈاکٹر صاحبہ کا کہنا یہ ہے کہ میں نے آپ کی ہر بات کو کاپی کیا اور اس سے مجھے بہت ہی زیادہ فائدہ ہوا ہے۔

نیز ٹیوبر کولینم، کارسی نوسینم، ہیپر سلف، پلساٹیلا، تھوجا، فلورک ایسڈ، بریٹا کارب، اگنیشیا امارہ، رسٹاکس، نیٹرم سلف، گریفائٹس، سٹرامونیم، ہائیڈروفوبینم، جیلیڈونیم، سٹافی، مرک سال،، پلاٹینا، ایپس، وریٹرم البم، سیپیا، تھوجا، نائیٹرک ایسڈ، چائنا، فیرم میٹ، منگانم، مگنیشیا فاس، آرسینکم البم، ارجنٹم، سنگونیریا اور نیٹرم میور پر جس قدر جامع مضمون میری اس کتاب میں ہے وہ کسی دوسری بک میں موجود نہیں ہے۔ بخار کا علاج کرنا، میری اس بک کا مطالعہ کرنے کے بعد ہومیو ڈاکٹر کے لئے انتہائی آسان ہو گیا ہے۔ جب کی اس بک سے پہلے بخار کا علاج کرنا بہت سے ڈاکٹر کے لئے بہت ہی مشکل تھا۔ نیز پوٹینسی اور انتخاب دوا کے بارے جو تفصیل اس بک میں ہی وہ بھی نایاب ہے۔

دنیا میں 80% لوگ ڈپریشن کے مریض ہیں۔ ڈپریشن کی مکمل علامات اور اس کا علاج جو نیٹرم میور کے ضمن میں میں نے لکھ دیا ہے، اس نے ڈپریشن کے مریض کو پہچاننا اور ڈپریشن کا علاج کرنا آسان کر دیا ہے۔ مرض ڈپریشن پر اتنی تفصیلی بحث دنیا میں ابھی تک کسی نے نہیں کیا۔ ان شاء اللہ ایک وقت آئے گا کہ ہر ایک انسان ڈپریشن فری ہو گا اور ہر ایک کے پاس ہومیو کی دواء نیٹرم میور ہو گی۔

دو صدیوں سے ہومیو ڈاکٹر میازم کی پہچانے میں پریشان تھی۔ کسی کو سمجھ نہیں آرہی تھی۔ ہر ایک ایک علیحدہ بات کر رہا تھا۔ کچھ ہومیو ڈاکٹر میازم کی سمجھ نہ آنے کی وجہ سے اس کے منکر بھی تھے۔ الحمدللہ، میں نے میازم پر مضمون لکھ کر آپ سب ہومیو ڈاکٹر کی اس مشکل کو حل کر دیا ہے۔ آج کے بعد ہر ایک ڈاکٹر کو میازم کی سمجھ آئے گی اور وہ میازمیٹک اادویہ کا صحیح طریقہ سے جان سکے گا، استعمال بھی کر سکے گا۔ بے شمار ڈاکٹر نے مجھے کہا اور میرے فیس بک پر کومنٹ کیا کہ ہمیں زندگی میں پہلی بار میازم کی سمجھ آئی ہے، ہم نے میازم پر ایسا مضمون کبھی نہیں پڑھا ہے۔ میازم کو میں نے سمجھنا بالکل آسان کر دیا ہے۔

ہنیمن نے ایک اچھے ہومیوپیتھ کی نشانی بتائی ہے کہ وہ اسباب امراض کو جانتا ہے۔ میں نے اپنی اس بک میں انتہائی جامع اور طویل مضمون اسباب امراض پر لکھ کر تمام ہومیو ڈاکٹر کے لئے اسباب امراض کو سمجھنا آسان کر دیا ہے۔ اس سے مریض اور دواء کو سمجھ، نیز اس کے لئے دواء کا انتخاب کرنا آسان ہو گیا ہے۔

میری یہ خواہش ہے میں 2033 تک اس بک کو اردو زبان میں مکمل کر دوں۔ پھر انگلش، پھر عربی، ہندی، چائنی، جرمن، وغیرہ بڑی زبانوں میں اس کا ترجمہ کر دوں۔ اس سے پوری دنیا کے ہومیوپیتھک ڈاکٹر کو علاج و معالجہ میں بہت فائدہ ہو گا اور وہ انسانیت کی خدمت کر سکے گے۔ مجھے دعاوں میں یاد رکھنا۔ مگر اب تک جتنی محنت ہو چکی ہے وہ بھی کچھ کم نہیں، ہومیو ڈاکٹر کی رہنمائی کے لئے 2023 میں اسے شائع کرنے گا ہوں۔

ان شاء اللہ، میں انسانیت کو یہ بتا کر جاؤں گا کہ وہ صحت اور توانائی جو ہمارے پاس بچپن میں تھی وہ 40،50 سال کی عمر میں کیسے حاصل کی جا سکتی ہے. اصل حقیقی قدرتی مستقل صحت اور چہرے کی رونق. اللہ تعالی مدد کرے. میرے بک صابری مٹیریا کو ایک بار ضرور پڑھنا.

میری یہ خواہش ہے کہ یہ میری کتاب پاکستان کے ہر کلینک پر موجود ہو اور ہر کالج کے نصاب کا حصہ بنے۔ ہر ڈاکٹر اور سٹوڈنٹ اس کو عام کرنے تاکہ ہر ایک کو ہومیوپیتھک کی سمجھ آسکے اور وہ رزق حلال کما سکے، نیز مریضوں کو شفایاب کر کے ان کی دعا بھی حاصل کر سکے۔ ان شاء اللہ، اس کتاب کی برکت سے بہت سے لوگوں کی زندگیاں تباہ ہونے سے بچ جائیں گی۔

میں ہر روز اپنی فیس بک پر ہومیوپیتھک، بیماریوں، علاج بالغذاء کے بارے میں کچھ نیا لکھتا رہتا ہوں، اس کو فالو ضرور کرنا۔ فالو کرنے کے لئے فیس بک لنک یہ ہے:

https://web.facebook.com/HDrMajidHussainSabri

لاالہ الااللہ محمد رسول اللہ

میرے لئے کچھ دیر دل سے دعا ضرور کر دینا۔ اللہ تم سب کو آباد رکھے، دنیا اور آخرت میں ہر قسم کی ظاہر باطنی کامیابیاں عطاء فرمائے۔ میرے کام تم سب کو ہومیوپیتھک سکھانا تھا۔ وہ سکھا دیا۔ اب محنت کرنا، مشکلات کا سامنا کرنا، وقت دینا، پڑھنا، اچھی کیس ٹیکنگ کرنا، اچھی طرح سے کیس پر غور کرنا، تمہارا کام ہے۔ اللہ تعالی ہم سب کا ہر وقت حامی و ناصر ہو۔ آمین بجاہ النبی الکریم صلی اللہ علیہ وسلم۔

فہرست (index)

کامل ہومیوپیتھک کلینک، گجرات
ہومیو ڈاکٹر ماجد حسین صابری
SINGLE REMEDY CLASSICAL HOMEOPATH
Whatsapp Call us:
+92 349 4143244
ہومیوپیتھک میں موت اور بڑھاپے کے سوا ہر بیماری کا علاج موجود ہے۔
CERTIFIED
10 YEARS experience
SUBSCRIBE
HOMOEO DR MAJID HUSSAIN SABRI